ఆంధ్రజ్యోతి
ANDHRAJYOTHY
మంచిర్యాల
జిల్లా వార్తలు
3
మంగళవారం 27 ఫిబ్రవరి 2024



విత్తన వరి.. రైతన్నకు సిరి



- 'ఆడమగ' సాగుపై రైతుల ఆసక్తి
- క్వింటాలు ధాన్యం రూ.9 వేలు పైనే
- ఒప్పంద సేద్యంతో ఆర్థిక భరోసా
- జిల్లాలో పెరిగిన సాగు విస్తీర్ణం

నెన్నెల, ఫిబ్రవరి 26: యాసంగిలో హైబ్రీడ్ విత్తన వరిసాగుపై రైతులు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. సాధారణ వరితో పోల్చితే లాభాలు ఎక్కువగా వస్తుండటం వల్ల రైతులు ఆడమగ వరి సాగుపై మొగ్గు చూపిస్తున్నారు. విత్తన వరి సాగు విస్తీర్ణం జిల్లాలో యేటా పెరిగిపోతున్నది. ప్రైవేటు కంపెనీల ప్రతినిధులు విత్తనాలు అందిస్తూ సాగులో మెలకువలు, యాజమాన్య పద్ధతులు సూచిస్తున్నారు. అవసరమైతే పెట్టుబడి సాయం కూడా చేస్తున్నారు. అనంతరం పండిన ధాన్యాన్ని ముందస్తు ఒప్పందం ప్రకారం కొనుగోలు చేస్తుండటంతో ఎలాంటి బాధలు లేకుండా అధిక లాభాలు దక్కుతున్నాయని రైతులంటున్నారు. యాసంగిలో జిల్లాలో దాదాపు 8 వేల ఎకరాల్లో విత్తన వరి సాగవుతోంది. ఈ సీజన్‌లో పంట ఆశాజనకంగా ఉందని రైతులు అంటున్నారు.

ఒప్పంద సేద్యం

జిల్లాలోని నెన్నెల, తాండూరు, మందమర్రి, భీమారం, జైపూర్, బెల్లంపల్లి, చెన్నూరు, కన్నెపల్లి, వేమనపల్లి, లక్షెట్టిపేట, దండెపల్లి తదితర మండలాల్లో ఆడమగ వరిని సాగు చేస్తున్నారు. ఒప్పంద సేద్యంలో దాదాపు పదికి పైగా ప్రైవేటు సంస్థలు రైతులకు చేదోడువాదోడుగా నిలుస్తున్నాయి. విత్తనోత్పత్తిలో భాగంగా ఆడమగ వరసలు వేసి సంకరీ కరణ (క్రాసింగ్) చేసి విత్తనం పండిస్తారు. హైబ్రిడ్ వరి విత్తనోత్పత్తి విధానంలో విత్తనాలు అందజేయడంతోపాటు నారుమడుల యాజమాన్యం, నాట్లు వేయడం, ఎరువులు, పురుగు మందుల వాడకం, కలుపుతీత, కోతలు తదితర అంశాలపై కంపెనీ ప్రతినిధులు సలహాలు, సూచనలు అందిస్తున్నారు. ఫలితంగా సాగు లాభదాయకంగా మారుతుందని రైతు లంటున్నారు. తగిన సస్యరక్షణ చర్యలు చేపడితే ఎకరానికి 15 నుంచి 18 క్వింటాళ్ల సంకర విత్తనాల దిగుబడి వస్తుంది. ఆడ రకం ధాన్యాన్ని ముందుగా ఒప్పందం ప్రకారం ప్రైవేటు కంపెనీలు నాణ్యతను బట్టి క్వింటాలుకు రూ.8500ల నుంచి రూ.9500ల వరకు చెల్లించి కొనుగోలు చేస్తున్నాయి. మగ వడ్లను సాధారణ దొడ్డు రకాలుగా మార్కెట్లో అమ్ముకోవడంతో మరింత ఆదాయం వస్తున్నది. సాధారణ వరి సాగు కంటే విత్తన వరి సాగులో లాభాలు ఎక్కువగా ఉంటున్నాయని రైతులు చెప్పారు. కష్టానికి తగ్గ ఫలితం వస్తుందంటున్నారు.

కూలీలపైనే ఆధారం

యాసంగిలో ఆడమగ వరి పంట లాభదాయకంగా ఉన్నప్పటికి కూలీల సమస్యనే రైతులను వెంటాడుతోంది. క్రాసింగ్ సమయంలో రెండు మూడు గంటల పని మాత్రమే ఉన్నప్పటికి పూర్తి రోజుకు కూలీ కట్టించాల్సి వస్తుందని రైతులు తెలిపారు. ఒక్కో కూలీకి రోజుకు రూ.600లు చెల్లించాల్సి వస్తుందని చెప్పారు. కలుపు తీత, మగ ధాన్యం కోతలకు కూలీలు తప్పనిసరి కావాల్సి ఉంటుంది. మగ వరసలు కూలీలతో కోసిన తరువాత మిగతా పైరును హార్వెస్టర్‌తో కోసుకోవచ్చు.

సాగు భిన్నం

సాధారణ వరి సాగు కంటే విత్తన వరి సాగు విధానం భిన్నంగా ఉంటుంది. బెడ్లు కట్టడం, నారు పోయడం, నాట్లు వేయడంలో వ్యత్యాసం ఉంటుంది. కంపెనీ ప్రతినిధులు అంద జేసిన విత్తనాలను మాత్రమే నారు పోసుకోవాలి. ఆడ, మగ వరి నారుమడులు వేర్వేరుగా వేయాల్సి ఉంటుంది. నాట్లు వేసే సమయంలో జాగ్రత్తగా వరసలు తప్పకుండా ఉండేందుకు తాళ్ల ఆధారంగా లెక్క ప్రకారం వరి పిలకను నాటేయాల్సి ఉంటుంది. రెండు మగ వరసల తరువాత 8 ఆడ వరసలను పెడ తారు. ఆడ వరి కంటే మగ వరి కొంచెం ఎత్తు పెరుగుతుంది. మగ వరి ఆరోగ్యంగా ఎత్తు పెరగడానికి ఆ సాళ్లకు మాత్రమే ఎరువులు వేయాల్సి ఉంటుంది. ఫలదీకరణ కోసం వరి పూత కొచ్చిన రోజుల్లో ఉదయం మగ మొక్కల పూత ఆడ మొక్కలపై పడే విధంగా తాళ్లతో క్రాసింగ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ పంట సాగులో క్రాసింగ్ సమయమే కీలకం. సంకరీకరణ చేసేటప్పుడు ఏ కొంచెం నిర్లక్ష్యం చేసిన దిగుబడి గణనీయంగా పడిపోతుంది. క్రాసింగ్ సరిగ్గా జరగకపోతే నాణ్యత తగ్గడంతో పాటు విత్తనాల్లో మొలక శాతం తగ్గుతుందని కంపెనీల ప్రతినిధులు తెలిపారు.

సాధారణ వరి సాగు కంటే నయం..

ఎంకపల్లి శంకరి, రైతు, కూర్మగూడం



మూడెకరాల్లో హైబ్రీడ్ వరి విత్తన సాగు చేస్తున్నా. గత సంవత్సరం సాగు చేస్తే ఆశించిన మేర దిగుబడి వచ్చింది. సాధారణ వరి సాగు కంటే ఎకరానికి రూ.40 వేల నుంచి రూ.60 వేలు ఎక్కువగా వస్తాయి. గత యాసంగిలో లాభాలను చూసి రైతులు మొగ్గు చూపిస్తున్నారు. కొంచెం కష్టంతో కూడుకున్న పనే అయినప్పటికి కష్టానికి తగ్గ ఫలితం ఉంటుంది. కూలీల లభ్యతను బట్టి సాగు విస్తీర్ణాన్ని నిర్ణయించుకోవాలి. కంపెనీని బట్టి క్వింటాలుకు రూ. 8500 నుంచి 9500ల వరకు చెల్లిస్తున్నారు. ఎకరానికి 15 నుంచి 18 క్విం టాళ్ల దిగుబడి వస్తుంది. మగ ధాన్యం వేరుగా అమ్ముకోవచ్చు.

టీఎస్‌యూటీఎఫ్ జిల్లా కార్యవర్గం

ఏసీసీ, ఫిబ్రవరి 26: జిల్లా కేంద్రంలో టీఎస్‌యూటీఎఫ్ జిల్లా కార్యవర్గాన్ని సోమవారం ఎన్నుకున్నారు. జిల్లా అధ్యక్షుడిగా చక్రపాణి, ఉపాధ్యక్షుడిగా నర్సయ్య, కార్యదర్శిగా జె.బాపు, కార్యవర్గ సభ్యులుగా సంపత్‌లను ఏకగ్రీవంగా ఎంపిక చేసినట్లు జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గుర్రాల రాజవేణు తెలిపారు. జిల్లా అధ్యక్షుడు చక్రపాణి మాట్లాడుతూ సంఘం బలోపేతానికి, ఉపాధ్యాయుల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానన్నారు.

సీపీఐఎంఎల్ మహాసభలను విజయవంతం చేయండి

భీమిని, ఫిబ్రవరి 26: ఖమ్మంలో మార్చి 3, 4, 5 తేదీల్లో జరగనున్న సీపీఐఎంఎల్ మాస్‌లైన్(ప్రజాపంథ) యూనిటీ మహాసభలను విజయవంతం చేయాలని అఖిల భారత రైతు సంఘం జిల్లా కన్వీనర్ చింతపురి బాపూరావు అన్నారు. సోమవారం మండల కేంద్రంలో మహాసభల వాల్ పోస్టర్లను ఆవిష్కరించారు. ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో హాజరై విజయవంతం చేయాలన్నారు. నాయకులు సుగుణ, మొండక్క, మీనాక్షి, తిరుపతమ్మ, సత్యక్క, సుమ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రేపు మండల పరిషత్ ఉపాధ్యక్షుడి ఎన్నిక

భీమారం, ఫిబ్రవరి 26: ఈనెల 28న మండల పరిషత్ ఉపాధ్యక్షుడి ఎన్నిక నిర్వహించనున్నట్లు ఎంపీడీవో రాథోడ్ రాధ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఉపాధ్యక్షుడిగా పని చేసిన పెల్లి సమ్మయ్య ఎన్నికల ఖర్చులను సమర్పించనందున ఆయన ఎన్నికను రెండున్నరేళ్ల క్రితమే రద్దు చేశారన్నారు. ఈ నెల 28న ఎన్నిక నిర్వహిస్తున్నామని, ఎంపీటీసీ సభ్యులు సకాలంలో హాజరు కావాలన్నారు.

మంచిర్యాల రైల్వేస్టేషన్‌కు ఆధునిక హంగులు

- వర్చువల్‌గా పనులను ప్రారంభించిన ప్రధాని మోదీ



వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సందేశం ఇస్తున్న ప్రధాని మోదీ, శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరిస్తున్న ఏఆర్‌డీఎం, బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు, బెల్లంపల్లిలో ఆర్వోబీ ప్రారంభోత్సవంలో ప్రజాప్రతినిధులు

మంచిర్యాల కలెక్టరేట్, ఫిబ్రవరి 26: అమృత్ భారత్ పథకంలో మంచిర్యాల రైల్వేస్టేషన్ ఎంపిక కావడం గర్వకారణమని రైల్వేశాఖ అడిషనల్ డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ ఎం.గోపాల్, బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు వెరబెల్లి రఘునాథ్‌లు పేర్కొన్నారు. సోమవారం మంచిర్యాల రైల్వేస్టేషన్‌లో రూ.26.49 కోట్లతో చేపట్టే ఆధునికీకరణ పనులను, 56వ గేటు పక్కన నిర్మించిన రైల్వే అండర్ బ్రిడ్జిని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ వర్చువల్‌గా ప్రారంభించారు. స్టేషన్ ఆవరణలో సమావేశం నిర్వహించారు. ఏఆర్‌డీఎం గోపాల్ మాట్లాడుతూ రైల్వేస్టేషన్‌లను ఆధునీకరించడమే లక్ష్యంగా కేంద్రం నిధులను కేటాయిస్తోందన్నారు. మాస్టర్ ప్లాన్ అమలు చేస్తూ పనులు చేస్తున్నామన్నారు. రైల్వేస్టేషన్ ముఖ్య ప్రాంగణాల అభివృద్ధి, ప్రయాణికులకు హాళ్ళు, పార్కింగ్, ఎస్కలేటర్లు, లిఫ్టులు ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. స్టేషన్‌ను పచ్చదనంగా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేస్తామన్నారు. బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు వెరబెల్లి రఘునాథ్ మాట్లాడుతూ మంచిర్యాల రైల్వేస్టేషన్ ఆధునీకరణకు నిధులు కేటాయించడం సంతోషకరమన్నారు. పదేళ్లలో ప్రధాని మోదీ దేశాన్ని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేశారన్నారు. మంచిర్యాలలో మరిన్ని రైళ్ల నిలుపుదలకు కేంద్ర రైల్వే మంత్రిని కలిసి విన్నవిస్తామని ఆయన తెలిపారు. అధికారులు విశాల్‌పాండే, మన్మోహన్‌కృష్ణ, కమర్షియల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ రవికుమార్, చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ అధ్యక్షుడు సుధాకర్, సత్యనారాయణ, నాయకులు తుల ఆంజనేయులు, తొగరి సుధాకర్, బీజేపీ మహిళ అధ్యక్షురాలు శ్రీదేవి, కమలాకర్‌రావు, రాజమౌళి, విజయ్‌కుమార్, స్టేషన్ మేనేజర్ రవీందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. రైల్వేస్టేషన్‌లో అభివృద్ధి పనుల ప్రారంభాన్ని పురస్కరించుకుని పలు పాఠశాల విద్యార్థులకు పోటీలు నిర్వహించారు. విద్యార్థులు దేశ భక్తి గీతాలకు నృత్యాలు చేశారు. వ్యాసరచన, డ్రాయింగ్ పోటీలు నిర్వహించి విజేతలకు బహుమతులు అందించారు. సమస్యలను పరిష్కరించాలని హమాలీవాడ ప్రజలు ఏడీఆర్‌ఎం గోపాల్‌కు సామాజిక కార్యకర్త రాజారెడ్డి వినతిపత్రం అందించారు. సీనియర్ సిటిజన్‌ల కోసం ప్రత్యేక టికెట్ కౌంటర్లు, టూటౌన్ వైపు రైల్వే పోలీస్‌స్టేషన్ ఏర్పాటు చేయాలని, దొంగతనాలు, అసాంఘిక కార్యకలాపాలను అరికట్టేందుకు నిఘా పెట్టాలన్నారు.

రైల్వే అండర్ బ్రిడ్జిలు ప్రారంభం

తాండూర్: ప్రధాని నరేంద్రమోదీ రైల్వేస్టేషన్‌ల ఆధునికీకరణ, అండర్ బ్రిడ్జిల వర్చువల్ ప్రారంభంలో భాగంగా రేచిని రైల్వేస్టేషన్ పరిధిలోని అండర్ బ్రిడ్జిలను రైల్వే అధికారులు ప్రారంభించారు. అనంతరం ఇటీవల రైల్వేశాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన క్విజ్, ఉపన్యాస పోటీల్లో గెలుపొందిన విద్యార్థులకు బహుమతులు, ప్రశంసాపత్రాలు అందించారు. ఎంపీడీవో శ్రీనివాస్, ప్రోగ్రాం కన్వీనర్ ముకేష్, బీజేపీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు తిరుపతి, నాయకులు కిరణ్‌కుమార్, శ్రీకృష్ణదేవరాయలు, జెడ్పీటీసీ సంతోష్, మాజీ సర్పంచులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

బెల్లంపల్లి: బెల్లంపల్లి మండలంలోని కన్నాల రైల్వే అండర్ బ్రిడ్జిని ప్రధాని మోదీ వర్చువల్‌గా ప్రారంభించారు. ఎమ్మెల్యే గడ్డం వినోద్, సంతోష్‌కుమార్, రైల్వే అధికారులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

అంగన్‌వాడీలకు పాత పద్ధతిలో ప్రమోషన్లు ఇవ్వాలి



కలెక్టరేట్ ఎదుట ధర్నా చేస్తున్న అంగన్‌వాడీలు

నస్పూర్, ఫిబ్రవరి 26: అంగన్‌వాడీ హెల్పర్లకు పాత పద్ధతిలోనే ప్రమోషన్లు కల్పించాలని, సమస్యలను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ కలెక్టరేట్ ఎదుట అంగన్‌వాడీ టీచర్స్, హెల్పర్స్ యూనియన్ (సీఐటీయు) ఆధ్వర్యంలో సోమవారం ధర్నా చేపట్టారు. చౌరస్తా నుంచి ఊరేగింపుగా కలెక్టరేట్‌కు వచ్చి ప్రధాన ద్వారం ఎదుట బైఠాయించారు. అనంతరం పలు డిమాండ్లతో కూడిన వినతిపత్రాన్ని ఏవో రాజేశ్వర్‌కు అందజేశారు. అంగన్‌వాడీ టీచర్స్, హెల్పర్స్ యూనియన్ అధ్యక్షురాలు భానుమతి, సీఐటీయు జిల్లా కార్యదర్శి దుంపల రంజిత్‌కుమార్‌లు మాట్లాడుతూ ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన హామీని అమలు చేయాలన్నారు. ప్రభుత్వం స్పందించి పెండింగ్‌లో ఉన్న వేతనాలను విడుదల చేయాలన్నారు. 20 సంవత్సరాలుగా పని చేస్తున్నామని, గతంలో పదో తరగతి అర్హతతో ప్రమోషన్లు ఇచ్చారన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇంటర్ అర్హత ఉండాలని నిబంధన పెట్టిందన్నారు. పాత పద్ధతి ద్వారానే ప్రమోషన్లు కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. జిల్లా ప్రమోషన్లు, బదిలీల ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలని, ఇతర సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరించాలన్నారు. జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు ప్రకాష్, నాయకులు అమృత, స్వాతి, విరోనిక, రాజేశ్వరి, అనూష, శారదా, లావణ్య, స్రవంతి, పాల్గొన్నారు.

రైల్వే అండర్ బ్రిడ్జి సమస్యలను పరిష్కరించాలి

తాండూర్, ఫిబ్రవరి 26: మండల కేంద్రంలోని 66,67 రైల్వే అండర్ బ్రిడ్జిల సమస్యలను పరిష్కరించాలని సోమవారం బెల్లంపల్లి ఎమ్మెల్యే గడ్డం వినోద్ వెంకటస్వామి ఆధ్వర్యంలో తాండూర్ మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఎండీ ఈసా, మాదారం ఎంపీటీసీ సూరం రవీందర్‌రెడ్డి, ఎంపీటీసీ సిరంగి శంకర్‌లు రైల్వే ఏడీ ఫణికుమార్‌కు వినతి పత్రం అందించారు. రైల్వే అండర్ బ్రిడ్జిలో గుత్తేదారులు నాసిరకం పనులు చేయడంతో బ్రిడ్జి రోడ్లు గుంతలమయంగా మారి ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో శ్రీనివాస్, మహేందర్, శ్రీధర్,రాజేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నియోజకవర్గాన్ని అభివృద్ధిలో అగ్రగామిగా నిలుపుతా



బెల్లంపల్లిలో కల్యాణలక్ష్మి చెక్కులను పంపిణీ చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే గడ్డం వినోద్

బెల్లంపల్లి, ఫిబ్రవరి 26: బెల్లంపల్లి నియోజకవర్గాన్ని అభివృద్ధిలో అగ్ర గామిగా నిలుపుతానని ఎమ్మెల్యే గడ్డం వినోద్ అన్నారు. సోమవారం తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో నియోజకవర్గానికి చెందిన పలువురు లబ్ధిదారులకు కళ్యాణలక్ష్మి, షాదీముబారక్ చెక్కులను అందజేశారు. ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆరు గ్యారంటీలను అమలు చేస్తుందని, ముఖ్యమంత్రితో మాట్లాడి బెల్లంపల్లి అభివృద్ధి చేస్తానని పేర్కొన్నారు. నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు కలిసి కట్టుగా కృషి చేయాలని సూచించారు. కన్నాల గ్రామపంచాయతీలో ఉపాధిహామీ నిధులు రూ.5 లక్షలతో నిర్మించే సీసీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులను ప్రారంభించారు. మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ జక్కుల శ్వేత, టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రచార కమిటీ జాయింట్ కన్వీనర్ నాతరి స్వామి, పట్టణాధ్యక్షుడు మల్లయ్య, కౌన్సిలర్లు బండి ప్రభాకర్, మహేందర్, వెంకటేష్ పాల్గొన్నారు.

కాసిపేట: కాసిపేట మండలాన్ని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేసి ఆదర్శ మండలంగా తీర్చిదిద్దుతానని ఎమ్మెల్యే గడ్డం వినోద్‌వెంకటస్వామి అన్నారు. ముత్యంపల్లిలో సీసీ రోడ్డు పనులను ఆయన ప్రారంభించారు. వెనకబడిన గ్రామాలను గురించి అభివృద్ధి చేస్తానని తెలిపారు. తాగునీటి సమస్య లేకుండా చూస్తానని హామీ ఇచ్చారు. పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు రత్నం ప్రదీప్, నాయకులు ఉత్తూరి సత్తయ్య, నస్పూరి నర్సింగ్ , గోలేటి స్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కన్నెపల్లి: మండల కేంద్రంలోని రైతువేదికలో ఎమ్మెల్యే గడ్డం వినోద్ 24 మంది లబ్ధిదారులకు కల్యాణలక్ష్మి, షాదీముబారక్ చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. ఆయన మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అన్ని వర్గాల సంక్షేమానికి కృషి చేస్తుందన్నారు. జడ్పీటీసీ గంగక్క, ఎంపీపీ సృజననర్సింగరావు, వైస్ ఎంపీపీ రాకేష్‌శర్మ, ఎంపీటీసీ భారతి, తహసీల్దార్ శ్రావణ్ కుమార్, కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు రామాంజనేయులు, నాయకులు నర్సింగరావు, లక్ష్మీనారాయణ, వెంకటేష్, చంద్రయ్య పాల్గొన్నారు.

భీమిని: కన్నాల జాతీయ రహదారి పెట్రోల్ బంక్ ఎదుట జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందిన కోట తిరుపతి కుటుంబాన్ని ఎమ్మెల్యే గడ్డం వినోద్ వెంకటాపూర్‌లో పరామర్శించారు. ప్రమాదంలో కోట తిరుపతితో పాటు అతని భార్య తిరుమల, కుమారుడు అంజన్న మృతి చెందారు. రూ.15 వేలు ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించారు. మృతుడు కోట తిరుపతి కూతురు ఉన్నత విద్యాభ్యాసానికి సహాయం చేస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు గాదం లక్ష్మీనారాయణ, కన్నెపల్లి ఎంపీపీ మాధవరపు సృజనానర్సింగరావు, నాయకులు శ్రీధర్ పాల్గొన్నారు.

గాంధీ విగ్రహం ధ్వంసం చేసిన వారిని అరెస్టు చేయాలి

బెల్లంపల్లి, ఫిబ్రవరి 26 : సిద్దిపేట మండలం బక్రీచెప్యాలలో గాంధీ విగ్రహాన్ని ధ్వంసం చేసిన వారిని అరెస్టు చేయాలని రాష్ట్ర ఆర్యవైశ్య మహాసభ జిల్లా అధ్యక్షుడు రేణికుంట్ల శ్రీనివాస్ సోమవారం ఒక ప్రకటనలో డిమాండ్ చేశారు. విగ్రహాన్ని ధ్వంసం చేయడం హేయమైన చర్య అన్నారు. వెంటనే నిందితులను గుర్తించి అరెస్టు చేసి శిక్షించాలన్నారు.

సీసీ రోడ్ల పనులు ప్రారంభం

మందమర్రిరూరల్, ఫిబ్రవరి 26: వెంకటాపూర్‌లో సోమవారం సీసీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులను ఎంపీవో బీరయ్య ప్రారంభించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ రూ.5 లక్షలతో సీసీ రోడ్ల పనులను చేపడుతున్నామన్నారు. కార్యదర్శి ప్రశాంత్, నాయకులు శంకర్, చిరంజీవి, సంపత్, శ్రీనివాస్, తిరుపతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కలెక్టరేట్ ఎదుట సీపీఐ ధర్నా



కలెక్టరేట్ ఎదుట ధర్నా చేస్తున్న సీపీఐ నాయకులు

నస్పూర్, ఫిబ్రవరి 26: కేంద్ర ప్రభుత్వం రైతులపై కాల్పులు జరపడాన్ని నిరసిస్తూ సీపీఐ ఆధ్వర్యంలో కలెక్టరేట్ ఎదుట సోమవారం నాయకులు ధర్నా జరిపారు. పలు డిమాండ్లతో కూడిన వినతిపత్రాన్ని కలెక్టర్ బదావత్ సంతోష్‌కు అందించారు. సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి రామడుగు లక్ష్మణ్, రాష్ట్ర సమితి సభ్యుడు చంద్రశేఖర్‌లు మాట్లాడుతూ పంటలకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించాలని, మూడు నల్ల చట్టాలను రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ ధర్నా చేస్తున్న రైతులపై లాఠీచార్జీ చేశారన్నారు. కాల్పులు జరపడంతో పాటు భాష్పవాయువులు ఉపయోగించారన్నారు. ఈ ఘటనలో ఇద్దరు రైతులు చనిపోయారని, వందలాది మంది గాయపడ్డారన్నారు. రైతు వ్యతిరేక చట్టాలను రద్దు చేయాలని, పంటలకు కనీస మద్దతు ధర ఇవ్వాలని, విద్యుత్ బిల్లును చట్ట సవరణ చేయాలన్నారు. జోగుల మల్లయ్య, బోల్లం పూర్ణిమ, లింగం రవి, దేవి పోచన్న, రాజమౌళి, లక్ష్మీనారాయణ, తిరుపతి, దుర్గరాజ్, మాణిక్యం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు సేవాలాల్ జయంతి

మంచిర్యాల కలెక్టరేట్, ఫిబ్రవరి 26: జిల్లా కేంద్రంలోని శ్రీనివాస గార్డెన్స్ సమీపంలో ఈ నెల 27న ఉదయం 11.30 గంటలకు సంత్ సేవాలాల్ మహారాజ్ జయంతి వేడుకలను జిల్లా గిరిజన సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తామని కలెక్టర్ బదావత్ సంతోష్ సోమవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. వేడుకలకు జిల్లాలోని లంబాడా (ఎస్‌టీ) కమ్యూనిటీ అధికారులు, ఉద్యోగులు హాజరయ్యేందుకు ప్రత్యేక అనుమతి మంజూరు చేశామని తెలిపారు. ఉత్సవాలను విజయవంతం చేయాలన్నారు.

ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించాలంటే ఒత్తిడిని జయించాలి



మాట్లాడుతున్న డీఈవో యాదయ్య

కాసిపేట, ఫిబ్రవరి 26 : విద్యార్థులు ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించాలంటే ఒత్తిడిని జయించాలని డీఈవో యాదయ్య అన్నారు. సోమవారం రైతువేదికలో పదో తరగతి విద్యార్థులకు నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సులో మాట్లాడారు. విద్యార్థులు పరీక్షలంటే భయపడవద్దని, ప్రశాంతంగా ఉండాలని సూచించారు. పట్టుదలతో చదివితే మంచి మార్కులు సాధించవచ్చన్నారు. మానసిక వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణులు మహిపాల్ విద్యార్థుల్లో పరీక్షలంటే ఉన్న భయాన్ని పోగొట్టేందుకు సూచనలు, సలహాలు ఇచ్చారు. ఎంపీడీవో సత్యనారాయణసింగ్, సెక్టోరల్ అధికారి చౌదరి, డీసీ ఈబీ భీంరావు, నోడల్ ఆఫీసర్ రాథోడ్ రమేష్, ప్రిన్సిపాల్ నాగమల్లయ్య, ప్రధానోపాధ్యాయులు సాంబమూర్తి, సుధాకర్, ఉపాధ్యా యులు పాల్గొన్నారు.

ఏసీసీ: పరీక్షలు నైపుణ్యాన్ని వెలికితీసే వేడుకలు అని డీఈవో యాదయ్య అన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలోని మైనార్టీ ఫంక్షన్ హాలులో ప్రభుత్వ పాఠశాలల పదో తరగతి విద్యార్థులకు నిర్వహించిన మోటివేషన్, అవేర్‌నెస్‌లో మాట్లాడారు. సబ్జెక్టుల నిపుణులు పదికి పది గ్రేడ్ సాధించడానికి అవసరమైన మెళకువలను విద్యార్థులకు తెలియజేశారు. ఎంఈవో జాడి పోచయ్య, డిస్ట్రిక్ కామన్ ఎగ్జామినేషన్ బోర్డు కార్యదర్శి కొండు భీంరావు, సెక్టోరల్ అధికారులు చౌదరి, యశోద, ప్రధానోపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

మందమర్రిరూరల్: విద్యార్థులు కష్టపడి చదివి ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలని తహసీల్దార్ చంద్రశేఖర్ పేర్కొన్నారు. సోమవారం సీఈఆర్ క్లబ్‌లో పదో తరగతి విద్యార్థులకు నిర్వహించిన అవగాహన కార్యక్రమానికి హాజరై మాట్లాడారు. విద్యార్థులు క్రమశిక్షణ, పట్టుదలతో ప్రణాళికబద్దంగా చదువుకోవాలని సూచించారు. ఎంఈవో జాడి పోచయ్య, ఎంపీడీవో రాజేశ్వర్, ఎంపీవో బీరయ్య, మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకటేశం పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణి ద్వారా సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి



దరఖాస్తులు స్వీకరిస్తున్న కలెక్టర్ బదావత్ సంతోష్

మంచిర్యాల కలెక్టరేట్, ఫిబ్రవరి 26: ప్రజావాణి ద్వారా ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని కలెక్టర్ బదావత్ సంతోష్ పేర్కొన్నారు. సోమవారం కలెక్టరేట్‌లో అదనపు కలెక్టర్ సబావత్ మోతిలాల్, బెల్లంపల్లి ఆర్డీవో హరికృష్ణ, డీఆర్‌డీవో కిషన్‌లతో కలిసి ఆర్జీదారుల నుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరించారు. లక్షెట్టిపేట, భీమిని, జైపూర్, హాజీపూర్, బెల్లంపల్లి, జన్నారం, దండేపల్లి, మందమర్రిల నుంచి వచ్చిన వారు దరఖాస్తులు అందజేశారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో 84 దరఖాస్తులు వచ్చాయని, ప్రతీ దరఖాస్తును క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి సంబంధిత శాఖల అధికారుల సమన్వయంతో పరిష్కరించే దిశగా కృషి చేస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.



ఓరియంట్ కంపెనీలో గుర్తింపు సంఘం ఎన్నికలు నిర్వహించాలి

కాసిపేట, ఫిబ్రవరి 26: దేవాపూర్ ఓరియంట్ సిమెంట్ కంపెనీ గుర్తింపు సంఘం ఎన్నికలు నిర్వహించాలని సోమవారం లోకల్ ఓరియంట్ సిమెంట్ ఎంప్లాయిమెంట్ వర్కర్స్ యూనియన్ నాయకులు కంపెనీ గేటు ఎదుట నిరసన చేపట్టారు. యూనియన్ అధ్యక్షుడు సూరు మాట్లాడుతూ ఓరియంట్ కంపెనీ గుర్తింపు సంఘం ఎన్నికలు నిర్వహించి ఐదేండ్లు కావస్తుందని, ఎన్నికలు నిర్వహించడం లో కంపెనీ యాజమాన్యం, అధికారులు నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారన్నారు. ఎన్నికలు నిర్వహించకపోవడంతో కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కారం కావడం లేదన్నారు. వెంటనే గుర్తింపు సంఘం ఎన్నికలను నిర్వహించాలని కోరారు. ఆడె జంగు, ధర్మారావు, ఆత్రం జంగు,కేశవరావు, కిష్టయ్య పాల్గొన్నారు.


కంపెనీ గేటు ఎదుట నిరసన వ్యక్తం చేస్తున్న నాయకులు

పూర్వ విద్యార్థుల సమ్మేళనం



దండేపల్లి,ఫిబ్రవరి 26: దండేపల్లి మండలం రెబ్బనపల్లిలో జిల్లా పరిషత్ ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలోని సోమవారం పూర్వ విద్యార్థుల సమ్మేళనం నిర్వహించారు. 1996-97లో పదో తరగతి వరకు చదివిన వారు 27 ఏళ్ల క్రితం ఒకచోట కలిశారు. వీరిలో కొందరు ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో, వ్యాపార, రాజకీయ రంగాల్లో స్థిరపడ్డారు. నాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. నాటి గురువులను సన్మానించారు.

నాటక పోటీల్లో రాష్ట్ర స్థాయిలో ప్రథమ స్థానం

ఏసీసీ, ఫిబ్రవరి 26 : ఆంగ్లభాష ఉపాధ్యాయుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో సోమవారం హైద్రాబాద్ అనురాగ్ విశ్వవిద్యాలయంలో పాఠశాల స్థాయి విద్యార్థులకు నిర్వహించిన రాష్ట్రస్థాయి నాటక పోటీల్లో జిల్లా కేంద్రంలోని కస్తూర్బాగాంధీ బాలికల విద్యార్థినులు ప్రథమ స్థానంలో నిలిచారు. సామాజిక మాధ్యమాల వాటి దుర్వినియోగం వల్ల కలిగే దుష్ఫలి తాలపై ప్రదర్శించిన నాటికకు మొదటి బహుమతి వచ్చింది. డీఈవో యాదయ్య కేజీబీవీ స్పెషల్ ఆఫీసర్ స్వప్న, గైడ్ టీచర్ సుజాతను అభినందించారు.

ఘనంగా అగ్గిమల్లన్న బోనాలు

జన్నారం, ఫిబ్రవరి 26: కలమడుగులో సోమవారం అగ్గి మల్లన్న బోనాలను నిర్వహించారు. ఆలయ ప్రాంగణంలో అగ్ని గుండాలు వేయగా భక్తులు గుండాల్లో నడిచి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. ఒగ్గు కళా కారులు అగ్గి మల్లన్న కథను తెలిపారు.


అగ్ని గుండాల్లో నడుస్తున్న భక్తులు

-విజేతలకు బహుమతి

కలమడుగులోని నరనారాయణస్వామి వార్షికోత్సవం సందర్భంగా నిర్వహిస్తున్న వాలీబాల్ పోటీల్లో నర్సాపూర్ గ్రామానికి చెందిన జట్టు విజేతగా నిలిచింది. నిర్వాహకులు విజేత జట్టుకు రూ.10,016, రన్నర్ ఖానాపూర్ జట్టుకు రూ.5016 అందజేశారు.

ఉరి వేసుకుని యువకుడి ఆత్మహత్య

చెన్నూరు, ఫిబ్రవరి 26: కొత్తగూడెం కాలనీకి చెందిన ఏటా శేఖర్ (38) తాపీ మేస్త్రీ ఇంట్లో ఉరి వేసుకుని మృతి చెందాడు. శేఖర్ కొంతకాలంగా మతి స్థిమితం కోల్పోయి పనికి వెళ్లకుండా ఇంట్లోనే ఉంటున్నాడు. గతంలో రెండు సార్లు చనిపోతానని ఇంటి నుంచి వెళ్లి పోగా కుటుంబ సభ్యులు వెతికి తీసుకుని వచ్చారు. సోమవారం భార్య బజారుకు వెళ్లగా పిల్లలు బయటకు వెళ్ళగా ఇంట్లో ఉరి వేసుకుని మృతి చెందాడు. మృతుడికి భార్య, ముగ్గురు కుమార్తెలు ఉన్నారు. మృతుడి భార్య శోభ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్ఐ వెంకటేశ్వర్‌రావు తెలిపారు.

మద్యానికి బానిసై...

నెన్నెల, ఫిబ్రవరి 26: మండల కేంద్రానికి చెందిన జంబి మారయ్య (29) అనే యువకుడు సోమవారం ఇంట్లో ఉరి వేసుకొని ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడని ఎస్సై శ్యామ్ పటేల్ తెలిపారు. మారయ్య కొంత కాలంగా మద్యానికి బానిసయ్యాడని చెప్పారు. తాగిన మైకంలో ఇంట్లో ఎవరూ లేని సమ యంలో ఇనుప తీగతో దూలానికి ఉరి వేసుకున్నాడని పేర్కొన్నారు. చుట్టుపక్కల వారు గమనించి కుటుంబీకులకు సమాచారం ఇవ్వగా వారు వచ్చేసరికి మృతి చెంది ఉన్నాడని చెప్పారు. తండ్రి పోషం ఫిర్యాదు మేరకు కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నామని ఎస్సై పేర్కొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో వ్యక్తి మృతి

హాజీపూర్, ఫిబ్రవరి 26: రాపెల్లి స్టేజీ వద్ద ఆదివారం రాత్రి జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో మంచిర్యాల హైటెక్ సిటీ ప్రాంతానికి చెందిన గుర్రాల శ్రీధర్‌రెడ్డి (48) మృతి చెందినట్లు ఎస్ఐ గోపతి సురేష్ తెలిపారు. శ్రీధర్ బైక్‌పై గుల్లకోట నుంచి మంచిర్యాల వైపు వెళ్తుండగా రాంపెల్లి స్టేజీ వద్ద ఆటో ఢీకొట్టగా తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. స్థానికులు మంచిర్యాలలోని ఓ ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తరలించగా అప్పటికే మృతి చెందాడన్నారు. మృతుడి సోదరుడు శ్రీనివాస్‌రెడ్డి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్ఐ తెలిపారు. మృతుడికి భార్య, కొడుకు, కూతురు ఉన్నారు.

భూమి కబ్జా చేశారంటూ ఆందోళన

చెన్నూరు, ఫిబ్రవరి 26: పట్టణ శివారులోని తన భూమిని కబ్జా చేశారని పేర్కొంటూ సోమవారం పట్టణానికి చెందిన బాధితుడు పెద్దకొండ లక్ష్మీరా జం పురుగుల మందు డబ్బా పట్టుకుని భూమి వద్ద ఆందోళనకు దిగాడు. పట్టణ శివారులోని సర్వే నెంబరు 838లో 4.27 గుంటలు, 837/2లో ఎకరం భూమిని పట్టణానికి చెందిన రేవెల్లి పోచం, మహేష్‌లు కబ్జా చేశారని ఆయన పేర్కొన్నారు. అధికారులు పట్టాదారు పాసు పుస్తకాలను పరి శీలించి న్యాయం చేయాలని వేడుకున్నాడు.

అడవి పంది దాడిలో తీవ్ర గాయాలు

బెల్లంపల్లి, ఫిబ్రవరి 26 : పాత బెల్లంపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఎండల పోశం అనే వ్యక్తి అడవి పంది దాడిలో తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. సోమవారం పాత బెల్లంపల్లిలోని పొన్నాల రాజయ్య మామిడితోటలో పని కోసం వెళ్లాడు. కాపలా కాస్తుండగా అడవి పంది దాడి చేయడంతో గాయాలపాలయ్యాడు. కేకలు వేయడంతో స్థానికులు గమనించి 108 అంబులెన్స్‌లో బెల్లంపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. తీవ్ర గాయాలు కావడంతో వైద్యులు మంచి ర్యాలకు రెఫర్ చేశారు. పోశంను బెల్లంపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కారుకూరి రాంచందర్, నాయకులు నాతరి స్వామి, దుర్గం గోపాల్‌లు పరామర్శించారు.

ఆర్థిక అక్షరాస్యత వారోత్సవాలు

మంచిర్యాల కలెక్టరేట్, ఫిబ్రవరి 26: రిజర్వు బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 26 నుంచి మార్చి 1 వరకు ఆర్థిక అక్షరాస్యత వారోత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నామని కలెక్టర్ బదావత్ సంతోష్ పేర్కొన్నారు. సోమవారం కలెక్టరేట్‌లో అదనపు కలెక్టర్ మోతిలాల్, బెల్లంపల్లి ఆర్డీవో హరికృష్ణ, లీడ్ డిస్ట్రిక్‌మేనేజర్ తిరుపతి, డీఆర్డీవో కిషన్‌లతో కలిసి వారోత్సవాల పోస్టర్లను ఆవిష్కరించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఈ నెల 27న ఉదయం 7.30 గంటలకు ఐబీ చౌరస్తా నుంచి బెల్లంపల్లి చౌరస్తా వరకు చేపట్టనున్న 2కే రన్‌లో అందరూ పాల్గొని విజయవంతం చేయాలన్నారు.

భూకబ్జాపై ఫిర్యాదు

చెన్నూరు, ఫిబ్రవరి 26: మండల ప్రజాపరిషత్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణిలో సోమవారం వారసత్వంగా వస్తున్న భూమిని కాపాడాలని లంబడిపల్లి గ్రామస్తులు ఎంపీడీవోకు ఫిర్యాదు చేశారు. వారు మాట్లాడుతూ ఎల్లక్కపేట శివారులోని 108 సర్వే నెంబరులో లంబాడీలకు చెందిన 1.37 ఎకరాల భూమి ఉందని, భూమిని చెన్నూరు పట్టణానికి చెందిన కొందరు నేతలు అధికార బలంతో కబ్జా చేసి ప్లాట్లుగా మార్చి అమ్మడానికి చూస్తున్నారన్నారు. వారసత్వ భూమిని కాపాడాలని కోరారు.

















డాక్టర్

జేరియాట్రిక్



'వయసు పైబడుతోంది కదా! మునుపటి ఓపిక ఉండదులే! ఇదంతా సహజం' అని సరిపెట్టుకుంటున్నారా? కానీ మలి వయసుకు చేరుకుంటున్నా, సత్తువ సడలకుండా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

ఎనభైలో నలభైలా



వయసు పైబడేకొద్దీ పుట్టిన రోజు దగ్గర పడుతుంటే గుండెల్లో బేజారు మొదలవుతూ ఉంటుంది. యాభైకి చేరుకుంటే అర్థాయుష్షు అయిపోయిందే అని కొంత నిరాశకు లోనయ్యేవాళ్లూ ఉంటారు. నిజానికి ఒంట్లో తగ్గిపోయే హుషారు, చలాకీతనం, పెరిగిపోయే నిస్సత్తువ, నీరసాలు పైబడే వయసును అనుక్షణం గుర్తు చేస్తూనే ఉంటాయి. 'అప్పట్లో నేను అలవోకగా పనులన్నీ చేసుకోగలిగేదాన్ని, సునాయాసంగా పనులన్నీ చక్కబెట్టేదాన్ని, చకచకా పరుగులెత్తేదాన్ని' అని పాత రోజుల గురించి గర్వంగా చెప్పుకోవడమే కాదు, అదే ఆరోగ్యాన్నీ, శరీర దారుఢ్యాన్నీ మున్ముందు కూడా కొనసాగించే వీలుంది. అయితే అందుకోసం ప్రణాళికాబద్ధంగా నడుచుకోవాలి. చేసే పనులు, తీసుకునే ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ కనబరచాలి. మరీ ముఖ్యంగా మనసు వయసు పైబడనీయకూడదు.

క్రమం తప్పని వ్యాయామం

పైబడే వయసులో కండరాల నొప్పులు వేధిస్తున్నాయంటే, కండరాల పటుత్వం తగ్గిందని అర్థం. కీళ్ల నొప్పులు మొదలైనప్పుడు, రోజూ నడవడం మొదలు పెట్టండి అని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. కీళ్లు అరగడం మొదలైతే నడవడం వల్ల అవి ఇంకా వేగంగా అరిగిపోతాయి కదా? అని అయోమయానికి గురి కాకూడదు. నడక వల్ల కాళ్లలోని కండరాలు బలం పుంజుకుని ఊతాన్నిస్తాయి. దాంతో కీళ్ల మీద ఒత్తిడి తగ్గి అవి అరిగే వేగం నెమ్మదిస్తుంది. పైగా రోజు మొత్తంలో పది వేల అడుగులు నడిచే వ్యక్తుల ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుందని శాస్త్రీయంగా రుజువైంది. కాబట్టి కండరాల పటుత్వం కోసం నడక, ఈత, సైక్లింగ్... ఇలా నచ్చిన వ్యాయామానికి దైనందిన జీవితంలో చోటు కల్పించాలి. ఏరోబిక్స్‌తో పాటు రెసిస్టెన్స్ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. ఎముకల దృఢత్వం కోసం వెయిట్ ట్రైనింగ్ కూడా చేస్తూ ఉండాలి. బరువులు ఎత్తడం వల్ల కండరాలు బలం పుంజుకోవడంతో పాటు, శారీరక దారుఢ్యం కూడా పెరుగుతుంది.

సమతులాహారం

ఆదివారం వస్తే నాన్ వెజ్, మిగతా రోజులంతా వెజిటేరియన్ వంటకాలను వండుకోవడం మన ఆనవాయితీ. కానీ అన్ని రకాల పోషకాలూ సమపాళ్లలో అందాలంటే ఏ పదార్థాల్లో ఏ పోషకాలుంటాయో అవగాహన ఏర్పరుచుకుని రోజు మొత్తంలో సరిపడా పోషకాలన్నీ అందుతున్నాయో లేదో గమనించుకుంటూ ఉండాలి. నాన్ వెజ్ వండుకుని తింటే ప్రొటీన్ ఒక్కటే అందుతుంది. మరి మిగతా విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు, సూక్ష్మపోషకాల మాటేమిటి? అలాగే కేవలం ఒక్క కూరగాయతో సరిపెట్టుకుంటే ప్రొటీన్ దక్కేదెలా? కాబట్టి వారాంతాల్లో నాన్‌వెజ్‌కు పరిమితమయ్యేవాళ్లు, కూరగాయలతో కలిపి నాన్ వెజ్ వండుకోవడం, లేదా అదనంగా వెజిటేరియన్ వంటకం చేసుకోవడం అవసరం. అలాగే కూరగాయలను పప్పుదినుసులతో కలిపి వండుకోవడం, గుడ్డుతో కలిపి వండుకోవడం లాంటివి కూడా చేయవచ్చు.



ప్రొటీన్ సరిపడా

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి, రక్తహీనత తలెత్తకుండా ఉండడానికీ సరిపడా ప్రొటీన్ అవసరం. మాంసాహారం తినలేనివాళ్లు కంది, పెసరపప్పులను తినవచ్చు. చిక్కుళ్లు, బఠాణీ, మునగ, పుట్టగొడుగుల్లో ప్రొటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ప్రతి రోజూ ఆహారంలో సరిపడా ఉండేలా మీల్ ప్లాన్ చేసుకోవాలి. అల్పాహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరి. ఉదయం తినే అల్పాహారంలో ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఉడకబెట్టిన సెనగలు, బొబ్బర్లు, మొలకలు లాంటి వాటిని సాయంత్రం స్నాక్‌గా తీసుకోవచ్చు.

ద్రవాలూ ముఖ్యమే!

ఒళ్లు నొప్పులకు శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గడం ఒక కారణం. కండర నొప్పులు తరచూ వేధిస్తున్నా, కండరాలు పట్టేస్తున్నా శరీరంలో నీరు తగ్గిందని అర్థం చేసుకుని సరిపడా నీళ్లు తాగుతూ ఉండాలి. గుండె, కిడ్నీ సంబంధ వ్యాధులు లేనివాళ్లు రోజుకు కనీసం 3 లీటర్లకు తగ్గకుండా నీళ్లు తాగాలి. ఇది వేసవి కాలం కాబట్టి పండ్ల రసాలూ, కొబ్బరినీళ్లు, పలుచని మజ్జిగ కూడా తీసుకోవచ్చు. సబ్జా నీళ్లు ఆరోగ్యకరం. శరీరాన్ని చల్లబరిచే నిమ్మరసం, క్యారట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగుతూ ఉండాలి. శీతల పానీయాలు, చక్కెర కలిసి ఉండే పౌడర్ ఆధారిత పానీయాలు, సిరప్స్ దాహార్తిని తీర్చకపోగా, శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే అవకాశాలను పెంచుతాయి. కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.



సరిపడా విశ్రాంతి

కంటి నిండా నిద్ర, సరిపడా విశ్రాంతి కూడా అవసరమే! చలాకీగా, చురుగ్గా కదలడానికి సరిపడా ఓపిక శరీరానికి దక్కాలంటే, మధ్నాహ్నం వేళ ఒక అరగంట పాటు కునుకు తీస్తూ ఉండాలి. దాంతో కండరాలు శక్తిని పుంజుకుంటాయి. 7 నుంచి 8 గంటలకు తగ్గకుండా నిద్రపోవడం వల్ల శరీర బడలిక వదిలి, కొత్త శక్తిని పుంజుకుంటుంది. కాబట్టి నిద్రకు భంగం కలిగించే అంశాలకు దూరంగా ఉంటూ, కంటి నిండా నిద్రపోవాలి.

ఎముకల పటుత్వం ఇలా సాధ్యం

పైబడే వయసులో ఎముకల పటుత్వం క్షీణించడం సహజం. అలా జరగకుండా నియంత్రించాలంటే పోషకాహారంతో పాటు కొన్ని అదనపు సప్లిమెంట్లు కూడా తీసుకుంటూ ఉండాలి. అవేంటంటే....

- **క్యాల్షియం:** అరవై ఏళ్లు పైబడిన స్త్రీపురుషులు క్యాల్షియం సమృద్ధిగా దొరికే పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, ఆకుకూరలు, డ్రై సీడ్స్, బాదం, పిస్తా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఆహారం ద్వారా సరిపడా క్యాల్షియం దక్కే వీలు లేని సందర్భాల్లో వైద్యులు సూచించిన సప్లిమెంట్లు వాడుకోవచ్చు.
- **విటమిన్ డి:** ఎముకల దృఢత్వానికి డి విటమిన్ అవసరం. ఆహారం ద్వారా దొరికే అవకాశం లేని డి విటమిన్‌ను పొందడం కోసం కనీసం ఒకటి నుంచి రెండు గంటల పాటు ఎండలో గడపడం అవసరం. సాధ్యపడని సందర్భాల్లో వైద్యులు సూచించే సప్లిమెంట్లు వాడుకోవాలి.
- **వ్యాయామాలు:** నడక, పరుగు, బరువులెత్తడం, సైక్లింగ్ శరీరం మీద బరువు పడేలా చేసే వ్యాయామాలన్నీ ఎముకల పటుత్వాన్ని పెంచుతాయి. నడి వయసులో తుంటి ఎముకలు తేలికగా విరిగిపోతూ ఉండడానికి కారణం ఎముకలు గుల్లబారడమే! ఈ సమస్య తలెత్తకుండా ఉండాలంటే మరీ ముఖ్యంగా మహిళలు బరువులతో కూడిన వ్యాయామాలు చేయాలి.
- **ఇవి వద్దు:** ఆల్కహాల్, చక్కెర, కాఫీలు ఎముకల సాంద్రతను తగ్గిస్తాయి. వీటికి వీలైనంత దూరంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా ధూమపానం ఎముకలకు హానికరం. కాబట్టి ఈ అలవాటు ఉన్నవాళ్లు నడవయసుకు చేరుకున్న తర్వాత పూర్తిగా మానేయాలి.
- **ఆరోగ్య పరీక్షలు:** 55 ఏళ్లు దాటిన మహిళలు, 65 ఏళ్లు దాటిన పురుషులు ప్రతి మూడేళ్లకోసారి ఎముకల సాంద్రతను పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ పరీక్షతో ఎముకల సాంద్రతను అంచనా వేస్తూ, అప్రమత్తం అవుతూ ఉండాలి. ఎముకలు గుల్లబారే సమస్యను ఈ పరీక్షతో గుర్తించినప్పుడు వైద్యులు సూచించిన మందులు తీసుకోవాలి. వ్యాయామాలు మొదలుపెట్టాలి.

జీవనశైలి వ్యాధులు రాకుండా....

45 ఏళ్లు దాటిన వాళ్లలో అధిక రక్తపోటు, మధుమేహాలు సర్వసాధారణమైపోతున్న కాలమిది. ఇలాంటి జీవనశైలి వ్యాధులు దాడి చేయకుండా ఉండాలంటే...

- వయసు పైబడేకొద్దీ కణాల్లో జరిగే ఆక్సీడేషన్ డ్యామేజీ వల్ల కేన్సర్ వ్యాధులు సోకే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా దొరికే తాజా ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు తప్పనిసరిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. నిల్వ ఉన్న పదార్థాలు, ప్యాకేజ్‌డ్ ఫుడ్, చక్కెర, ఉప్పు, నూనెలు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలను తినడం మానేయాలి.
- కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు మానసిక ఒత్తిడే ప్రధాన కారణం. ప్రాణాయామం, ధ్యానం ద్వారా ఒత్తిడిని వదలించుకోవాలి. ఇంటి పట్టున ఉండేవాళ్లు నచ్చిన ఏదో ఒక వ్యాపకాన్ని ఎంచుకోవాలి. మెదడును చురుగ్గా ఉంచే ఇండోర్ గేమ్స్, శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచే ఔట్‌డోర్ గేమ్స్ ఆడుతూ ఉండాలి.
- **వైద్య పరీక్షలు:** అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం సమస్యలున్నవాళ్లు క్రమం తప్పక పరీక్షలు చేయించుకుంటూ వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. సంబంధిత వైద్య నిపుణులను కూడా సంప్రతిస్తూ ఉండాలి. అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాళ్లు ఏడాదికోసారి ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. గుండెజబ్బు, మధుమేహం ఉన్నవాళ్లు ఆరు నెలలకోసారి పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. ఈ పరీక్షలతో ప్రారంభంలోనే సమస్యను గుర్తించే వీలుంటుంది.

డాక్టర్ వేద ప్రకాష్ జి
సీనియర్ కన్సల్టెంట్,
ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్ అండ్
జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జన్,
స్టార్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్.



సైకాలజీ

ఇదీ ఓ కారణమే!

కొందరి మానసిక సమస్యలకు వారి వ్యక్తిత్వాలూ కారణమవుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి సమస్యనుబట్టి ఎవరికి వారు లోతుగా విశ్లేషించుకుని, వ్యక్తిత్వంలో స్వల్ప మార్పులు చేసుకోగలిగితే ఇబ్బందులు సర్దుకుంటాయి. ఉదాహరణకు....

- సోషల్ యాంగ్జయిటీ, ప్యానిక్ అటాక్స్, డిప్రెషన్: మానసికంగా కుంగిపోయినప్పుడు ఇతరుల సహాయాన్ని అర్థించకుండా ఒంటరిగా ఉండడానికే ఇష్టపడతారు. ఇలాంటివాళ్లు సరైన సమయంలో వైద్యులతో మాట్లాడితే సమస్య సర్దుకుంటుంది.



- డిప్రెషన్, యాంగ్జయిటీ: పర్‌ఫెక్షనిస్టులు వాళ్ల గురించి వాళ్లు ఎక్కువ అంచనాలు కలిగి ఉంటారు. తమని ఓడించడం ఎవరి తరమూ కాదనే నమ్మకంతో ఉంటారు. దాంతో ఎప్పుడైనా ఓటమిపాలైతే విపరీతంగా కుంగిపోయి, డిప్రెషన్‌లో కూరుకుపోతారు. ఇలాంటప్పుడు ఒత్తిడికి లోనయినట్టు మీ శరీరం చెబుతున్న విషయాన్ని ఆలకించాలి. అంచనాలు తగ్గించుకుని ప్రశాంతంగా ఆలోచించడం మొదలుపెడితే మానసికి ఇబ్బందులు సమసిపోతాయి.
- బైపోలార్ డిజార్డర్ డిప్రెషన్: సృజనాత్మక వ్యక్తులు గతాన్ని తరచుగా తలుచుకోవడం, జరిగిపోయినదానికి చింతిస్తూ ఉండే వ్యక్తిత్వం కలిగి ఉంటారు. ఇలాంటివాళ్లు మానసిక సమస్యలకు గురి కాకుండా ఉండాలంటే, మానసిక స్థిరత్వాన్ని పెంపొందించుకుని, తమకున్న సృజనాత్మకతకు మెరుగులు దిద్దాలి.

ఆయుర్వేదం

మెదడు చురుకుగా...

జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు తగ్గడానికి కారణం పోషకాహార లోపం, మెదడులో తయారయ్యే రసాయనాలలో అసమతౌల్యమే ప్రధాన కారణాలని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఈ మార్పులు సహజసిద్ధంగా శరీరంలో జనించవచ్చు, లేదా మందుల ప్రభావం వల్ల కూడా తలెత్తవచ్చు. కఫ దోషం వల్లే జ్ఞాపకశక్తి సన్నగిల్లుతుందని ఆయుర్వేదం నమ్ముతోంది. ఈ దోషం ఫలితంగా మెదడు పనితీరు మందగించి, ఆలోచనల్లో అస్పష్టత చోటుచేసుకుంటుంది. కాబట్టి జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలంటే వాత, కఫ దోషాలను సమతులం చేయాలి. వాత, కఫ దోషాల సమ్మేళనం జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. పిత్త దోషం మెదడు చురుకుదనాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అయితే ఈ దోషాలన్నీ సమతులం కావాలంటే ఆహారవ్యవహారాల్లో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి.



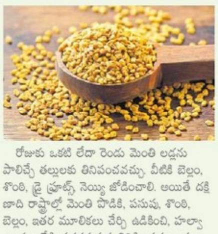
- **ఆహారం:** దోష తత్వం ఆధారంగా ఆహారశైలిని అనుసరించాలని ఆయుర్వేదం సూచిస్తున్నా, మరీ ముఖ్యంగా జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించి కొన్ని నిర్దిష్టమైన ఆహారనియమాలు పాటించవలసి ఉంటుందని కూడా ఆయుర్వేదం సూచిస్తోంది. అవేంటంటే...
- సులువుగా అరిగే, ఒంట్లోని విషాలను హరించే ఆహారంతో శరీరంలో కఫ సంబంధ అవరోధాలు తొలగి, వాత మార్గాలు తెరుచుకుంటాయి. అలాగే ఇలాంటి ఆహారం పిత్త పనితీరును పెంచి, తత్ఫలితంగా జ్ఞాపకశక్తినీ, తెలివితేటలనూ పెంచుతుంది.
- కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పళ్లు, నెయ్యి, నారింజ, క్యారెట్లు, నట్స్‌లతో కూడిన సమతులాహారం తీసుకోవాలి.
- జున్ను తినకూడదు. మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి.
- జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలను పెంచే వాత, పిత్త, కఫ దోషాల మధ్య సమతులం సాధించాలంటే బెల్లం లేదా తేనెలకు దీర్ఘకాలం పాటు ఆహారంలో చోటు కల్పించాలి.
- టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండాలి.

గుడ్ ఫుడ్

మెంతులు మేలు!

మెంతులను నిల్వ పచ్చళ్లలో తప్ప వంటకాలలో పెద్దగా ఉపయోగించం. కానీ పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులకు మెంతులు మేలు చేస్తాయి. పాల ఉత్పత్తిని పెంచి, పసికందుకు పాల కొరత తీరుస్తాయి.

పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లుల ఆహారంలో మెంతులను చేర్చడం మన దేశ ఆనవాయితీ. ఉత్తర భారతదేశంలో మెంతి లడ్డు, దక్షిణాదిన పొడులు, ముద్దల రూపంలో వాడుతూ ఉంటారు. ఈ సంప్రదాయం వెనక సైన్స్ దాగి ఉంది. ప్రసవించిన మహిళలకు మెంతులు ఎంతో ఉపయోగకరం. వారిలో పాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయని జంతువులు, మనుషుల మీద జరిపిన పలు పరిశోధనల్లో రుజువైంది. 'గ్యాలెక్టగోగ్' అనే పాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడే మూలిక లేదా ఔషధంగా మెంతులను వర్గీకరించారు. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే 'డయాస్టొనిన్' పాల ఉత్పత్తి జరిగే మామరీ గ్రంథులలోని కణజాలం పెరుగుదలకు, తోడ్పడుతుంది. ఫలితంగా పాలు త్వరితంగా, ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇందుకోసం రోజుకు 10 విత్తనాలు తీసుకుంటే సరిపోతుంది.



రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు మెంతి లడ్లను పాలిచ్చే తల్లులకు తినిపంచవచ్చు. వీటికి బెల్లం, శొంఠి, డ్రై ఫ్రూట్స్, నెయ్యి జోడించాలి. అయితే దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో మెంతి పొడికి, పసుపు, శొంఠి, బెల్లం, ఇతర మూలికలు చేర్చి ఉడికించి, హల్వా ఉండగా చేసి పరగడుపున తినిపించడం ఆనవాయితీ. ఒకవేళ బరువు పెరగకుండా మెంతుల మేలు అందుకోవాలనుకుంటే, మెంతులను రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకోవచ్చు. ప్రత్యామ్నాయంగా మెంతులను పొడి చేసి, తేనె లేదా గోరువెచ్చని నీళ్లతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అయితే గర్భిణులు మెంతులకు దూరంగా ఉండాలి. గ్యాలెక్టగోగ్ కోవకు చెందిన మెంతుల్లో యుటెరోటోనిక్ ఏజెంట్ ఉంటుంది. ఇది కండరాల సంకోచవ్యాకోచాలకు కారణమవుతుంది. కాబట్టి గర్భవిచ్ఛిత్తికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజెస్

నడుము దృఢంగా!

కొన్ని వ్యాయామాలు అంతర్గత జీవక్రియలు, వ్యవస్థల పనితీరును క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. దైనందిన జీవితానికి ఇబ్బంది పెట్టే స్వల్ప సమస్యలనూ పరిష్కరిస్తాయి. అలాంటి వాటిలో చెప్పుకోదగినవి 'కటి వ్యాయామాలు'!

కటికి సంబంధించిన కొన్ని వ్యాయామాలు స్త్రీపురుషులు ఇద్దరికీ ఉపయోకరమే! కటి ప్రదేశంలోని కండరాలు బలపడే ఈ వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల మూత్ర వ్యవస్థకు సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలు దూరమవుతాయి. మరీ ముఖ్యంగా తుమ్మినా, దగ్గినా మూత్రం లీక్ అయిపోయే ఇబ్బంది తొలుగుతుంది. స్త్రీలలో ప్రసవానంతరం తలెత్తే ఈ రకం సమస్య కటి వ్యాయామాలతో అదుపులోకి వస్తుంది. ఈ వ్యాయామాలను అమెరికాకు చెందిన స్త్రీల వైద్యులు 'అర్నాల్డ్ కెగెల్' కనుగొన్నారు కాబట్టి వీటికి కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజెస్' అనే పేరొచ్చింది.

కెగెల్ వ్యాయామాలు అంటే?

ఈ వ్యాయామాలనే 'పెల్విక్ ఫ్లోర్' వ్యాయామాలు అని కూడా అంటారు. కటిలోని కండరాలను బిగదీసి, వదిలే ఈ వ్యాయామాలు రోజు మొత్తంలో ఎన్ని సార్లైనా చేయవచ్చు. సరైన ఫలితం దక్కడం కోసం కనీసం 3 నెలల పాటు వ్యాయామాలు చేయాలి. తేలికగా ఉండే ఈ వ్యాయామాలను రోజులో ఏ సమయంలోనైనా చేయవచ్చు. కూర్చున్నా, పడుకుని ఉన్నా కూడా ఈ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. తింటున్నప్పుడు, కుర్చీ మీద కూర్చుని పని చేసుకుంటూ, టివి చూస్తూ విరామంగా ఉన్నప్పుడు కూడా చేయవచ్చు.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- విసర్జక వ్యవస్థ అదుపులో ఉండేందుకు ఈ వ్యాయామాలను స్త్రీపురుషులు ఇద్దరూ చేయవచ్చు.
- శస్త్రచికిత్సల తదనంతరం కండరాలను బలోపేతం చేయడం కోసం ఈ వ్యాయామాలను అనుసరించాలి. ప్రోస్టేట్ సంబంధిత శస్త్రచికిత్సల తదనంతరం పురుషులు, పునరుత్పత్తి వ్యవస్థల సంబంధిత శస్త్రచికిత్సల అనంతరం స్త్రీలు ఈ వ్యాయామాలను చేయాలి.
- వృద్ధాప్యం మూలంగా బలహీనపడే కటి కండరాల బలోపేతానికి కూడా ఈ వ్యాయామాలు ఉపయోగకరం.
- ప్రసవం తదనంతరం మహిళలు ఈ వ్యాయామాలను క్రమం తప్పక చేస్తే పునరుత్పత్తి సంబంధిత అంతర్గత అవయవాలన్నీ తిరిగి సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటాయి.
- మూత్రాశయం, దాని చుట్టుపక్కల కండరాలు ఈ వ్యాయామంతో బలపడతాయి. కాబట్టి చిన్న ఒత్తిడికే మూత్రం కారిపోయే పరిస్థితి ఉన్న స్త్రీపురుషులు ఈ వ్యాయామాలు ఎంచుకోవాలి.
- పొట్టలోని పేగులు పొత్తికడుపులోకి జారే సమస్య ఉన్నవారు కూడా ఈ వ్యాయామాలు చేయాలి.
- తెలియకుండా మలవిసర్జన జరిగిపోయే సమస్య ఉన్నవాళ్లకు కూడా ఈ వ్యాయామాలు ఉపయోగకరం.

ఇలా చేయాలి

ఈ వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు స్త్రీపురుషులు వేర్వేరు పద్ధతులు పాటించాలి.

- **సరైన కండరాలు:** మూత్రవిసర్జన చేయబోయి, ఆపుతున్నట్టు కండరాలను కదిలించడమే కెగెల్ ఎక్సర్‌సైజ్. మూత్రవిసర్జనతో సంబంధం ఉన్న కండరాలు బిగబట్టి, వదులు చేస్తూ ఉండాలి. అయితే సంబంధిత కండరాలేవో గ్రహించి, వాటిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి. తర్వాత మూత్రవిసర్జన చేయడానికి వెళ్లినప్పుడు మూత్రవిసర్జనను మధ్యలో ఆపేయాలి. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు ఏ కండరాలు మూత్రవిసర్జనను అదుపు చేస్తున్నాయో స్వయంగా గ్రహించగలుగుతారు. మహిళల్లో (యోని), మూత్రాశయం లోని కండరాలు బిగుసుకుని, పైకి లాగబడతాయి. ఈ కండరాలే మహిళలకు సంబంధించిన కటి కండరాలు. ఈ కండరాలే వ్యాయామం చేసే సమయంలోనూ బిగుసుకుంటూ ఉంటే వ్యాయామం సరిగా చేస్తున్నారని అర్థం. అలాగే తొడలు, పిరుదులు, పొత్తికడుపు కండరాలు ఈ వ్యాయామం చేసే సమయంలో విరామ స్థితిలో ఉండాలి.

వ్యాయామం ఇలా!

- మూత్రాశయం ఖాళీగా ఉంచాలి. పొట్టలో వాయువులు ఉండకూడదు.
- మీ సౌకర్యాన్ని బట్టి కూర్చుని లేదా పడుకుని వ్యాయామం చేయాలి.
- నెమ్మదిగా కటి కండరాలను బిగపట్టి, 10 అంకెలు లెక్కపెట్టి వదలాలి.
- వదిలిన తర్వాత మరో 12 అంకెలు లెక్కపెట్టి తిరిగి బిగపట్టాలి.
- వ్యాయామం చేస్తున్నంతసేపు, గుండెల్నిండా ఊపిరి పీల్చుకుని, శరీరాన్ని విశ్రాంత స్థితిలో ఉంచాలి. పొట్ట, తొడలు, ఛాతీ కండరాలు బిగదీయకూడదు. పొత్తికడుపు కండరాలు విశ్రాంతంగా ఉంచాలి.

ఈ వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా 4 నుంచి 6 వారాలపాటు చేయాలి. క్రమక్రమంగా కటికి సంబంధించిన సమస్యలు దూరమవుతాయి. అయితే ఈ వ్యాయామాలను అవసరానికి మించి చేయడం వల్ల మల,మూత్రవిసర్జన సమయంలో కండరాల నొప్పులు మొదలవుతాయి.



గమనిక

- ఈ వ్యాయామాలను సరైన పద్ధతిలో చేయని మహిళలకు లైంగిక కలయిక సమయంలో ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు.
- ఈ వ్యాయామాలను చేస్తూ, కొంతకాలం తర్వాత ఆపిన మహిళల్లో తిరిగి మూత్రం కారిపోయే సమస్య తలెత్తే వీలుంది. కాబట్టి ఎక్కువ కాలంపాటు ఈ వ్యాయామాలు చేయాలి.
- ఈ వ్యాయామాలు చేయడం మొదలుపెట్టిన చాలా కాలం తర్వాత మాత్రమే మూత్రం కారడం, మలవిసర్జన సమస్యలు అదుపులోకి వస్తాయి.

వైద్యులను కలవాలి

- ఈ వ్యాయామాలను సక్రమంగా చేస్తున్నారో, లేదో తెలుసుకోవడం కోసం వైద్యులను కలవడం అవసరమే! వైద్యుల సూచనల మేరకు వ్యాయామాల మీద పట్టు సాధించి సాధన చేయడం ద్వారా కటి సంబంధ కండరాల బలహీనతతో తలెత్తే ఇబ్బందులను అధిగమించవచ్చు.

హెల్త్ వెల్త్

నోటి దుర్వాసన ఎందుకు?



నోటి దుర్వాసన కేవలం నోటి శుభ్రతా లోపం వల్లనే కాదు! మరెన్నో అంతర్గత రుగ్మతల ప్రధాన లక్షణం కూడా! ఉదర కేన్సర్ కూడా నోటి దుర్వాసన ద్వారానే బయల్పడుతుంది. కాబట్టి మూల కారణాన్ని కనిపెట్టి, చికిత్స తీసుకోవాలి.

- **చిగుళ్ల వ్యాధి:** పెరియోడాంటైటిస్, జింజివైటిస్ అనే ప్రధానమైన చిగుళ్ల వ్యాధుల్లో నోటి నుంచి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. ఈ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు చిగుళ్లు వాచి, రక్తం, చీము కారుతూ ఉంటాయి. వ్యాధికారక బ్యాక్టీరియా చిగుళ్లలో తిష్ట వేయడమే ఇందుకు కారణం. ఈ లక్షణాలకు తోడు నోటి నుంచి భరించలేని దుర్వాసన వెలువడుతుంటే, చిగుళ్ల వ్యాధిగా భావించి దంత వైద్యులను సంప్రతించాలి.
- **ఎలర్జీలు:** గొంతులో దురద, ముక్కు దిబ్బెడ, కంటి నుంచి నీరు కారడం లాంటి ఎలర్జీలు ఉంటే వాటికి తోడు నోటి దుర్వాసన కూడా అనుభవంలోకి వస్తుంది. తెమడ చెడు సూక్ష్మక్రిములకు నెలవు. వాటి వల్ల నోటి దుర్వాసన మొదలవుతుంది. అలాగే ఎలర్జీలు ఉన్నప్పుడు నోరు ఎండిపోతూ ఉంటుంది. దీని ఫలితంగా కూడా నోటి నుంచి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. ఈ దుర్వాసన వదలాలంటే తెమడ వదిలించుకుని, జలుబు, దగ్గులను మందులతో అదుపు చేసుకోవాలి.



‘ఉపాధి’ పనులకు కసరత్తు



- 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరానికి పనుల గుర్తింపు
- రూ.347 కోట్ల అంచనా
- చేపట్టాల్సిన పనులపై గ్రామపంచాయతీల్లో తీర్మానాలు

ఆసిఫాబాద్, ఫిబ్రవరి 26: గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పేదలకు ఉపాధి హామీ పనులు కీలకంగా మారాయి. ప్రభుత్వం సైతం ఉపాధిహామీ నిధులను సమర్థవంతంగా వినియోగించు కుంటూ నీటిసంరక్షణకు అత్యంత ప్రాధాన్యతను ఇస్తోంది. ఈనేపథ్యంలో వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరం 2024-25లో జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధిహామీ పథకం కింద జిల్లాలో కూలీలకు పనులను కల్పించేందుకు అధికారులు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశారు. ఇప్పటికే క్షేత్రస్థాయిలో చేపట్టాల్సిన పనులను గుర్తించారు. ప్రతి కుటుంబానికి వందరోజుల ఉపాధి కల్పించడమే లక్ష్యంగా 38,32,763 పనిదినాలను ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేశారు. ఇందుకు రూ.347కోట్ల బడ్జెట్ అవసరమవుతుందని ప్రాథమికంగా అంచనా వేశారు.

మండలాల వారీగా పనిదినాలు..

జిల్లాలోని 15మండలాల్లోని 335 గ్రామ పంచాయతీల్లో 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరం ఉపాధి హామీ పథకంలో కూలీలకు కల్పించే పనిదినాలు ఈ విధంగా ఉన్నాయి. ఆసిఫాబాద్ మండలంలో 3,33,770పనిదినాలు, బెజ్జూరులో 3,15,451 పని దినాలు, చింతలమానేపల్లిలో 1,92,017 పని దినాలు, దహెగాంలో 3,21,855 పనిదినాలు, జైనూరులో 2,02,015 పనిదినాలు, కాగజ్‌నగర్‌లో 2,90,975 పని దినాలు, కెరమెరిలో 3,49,515 పని దినాలు, కౌటాలలో 3,10,000 పనిదినాలు, లింగాపూర్‌లో 1,65,220 పనిదినాలు, పెంచికలపేటలో 1,52,090 పనిదినాలు, రెబ్బెనలో 2,60,078 పని దినాలు, సిర్పూర్(టి)లో 1,86,320 పనిదినాలు, సిర్పూర్(యూ)లో 2,69,000 పనిదినాలు, తిర్యాణిలో 2,51,727 పనిదినాలు, వాంకిడిలో 2,32,800 పనిదినాలు కల్పించేందుకు అధికారులు లక్ష్యంగా నిర్ణయించారు.



పని కల్పించడమే లక్ష్యం..

సురేందర్, డీఆర్డీవో



జిల్లాలో కూలీలందరికీ ఉపాధి హామీలో పని కల్పించడమే లక్ష్యంగా ముందుకు వెళ్తున్నాం. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరానికి పనులను గుర్తించాం. ఇందుకోసం రూ.347కోట్ల బడ్జెట్ అవసరమవుతుందని ప్రాథమికంగా అంచనా వేశాం.

పనులకు ప్రాధాన్యం..

గ్రామాల నుంచి వలసలను నిరోధించి స్థానికంగా ఉపాధి కల్పించాలనే లక్ష్యంతో జాతీయ ఉపాధి హామీ పథకం రూపుదిద్దుకుంది. అయితే ప్రారంభంలో నిధుల వినియోగ తీరుపై నామమాత్రపు పనులు చేపట్టడంతో పథకం అమలుపై విమర్శలు వచ్చాయి. దీంతో కేంద్ర ప్రభుత్వంఏటా చేపట్టాల్సిన పనులను ముందుగానే గుర్తించి అవసరమైన నిధులు విడుదల చేసే విధంగా మార్పులు చేసింది. అలాగే కూలీల హాజరును పకడ్బందీగా నమోదు చేస్తూ పారదర్శకతను పెంచేందుకు చర్యలు తీసుకుంటుంది. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో జిల్లా వ్యాప్తంగా 15 మండలాల పరిధిలో చేపట్టాల్సిన పనులను ‘ఉపాధి’ సిబ్బంది ఇప్పటికే గుర్తించారు. మూడు నెలల ముందు నుంచి గ్రామ సభలు నిర్వహిస్తూ పంచాయతీల్లో అవసరమైన పనులపై తీర్మానాలు చేశారు. ప్రభుత్వ ఆదేశాలతో శాశ్వత పనులను అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు.

ముఖ్యంగా నీటిసంరక్షణ, భూగర్భ జలాలు పెంపు లక్ష్యంగాపనులు చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. ఫాం పాండ్స్, బావుల పూడికతీత, వాలు కట్టలు, ఇంకు డుగుంతలు, భూముల చదును, కంపోస్టు పిట్లు, పండ్ల తోటలు, వ్యవసాయషెడ్లు, మరుగుదొడ్లు, నర్సరీలు తదితర పనులు చేపట్టనున్నారు. ప్రస్తుత 2023-24ఆర్థిక సంవత్సరంలో లక్ష్యం చేరుకునేందుకు ఉపాధిహామీ సిబ్బంది శ్రమిస్తున్నారు. కూలీలను పనికి రప్పించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలోనూ ఉపాధిహామీ పథకంలో కూలీల పని దినాలను పూర్తి చేసేందుకు అధికారులు ఇప్పటి నుంచే కసరత్తు చేస్తున్నారు.

అండర్ బ్రిడ్జిని ప్రారంభించిన ప్రధాని మోదీ



వర్చువల్ విధానంలో మాట్లాడుతున్న ప్రధాని మోదీ

కాగజ్‌నగర్, ఫిబ్రవరి 26: కాగజ్‌నగర్ అండర్ బ్రిడ్జిని ప్రధాని మోదీ వర్చువల్‌గా సోమవారం ఢిల్లీలో ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో కలెక్టర్ హేమంత్ బోర్కడే మాట్లాడుతూ రైల్వే పనులు త్వరితగతిన జరగడం శుభపరిణామన్నారు. కాగజ్‌నగర్ రైల్వేట్రాక్‌కు అండర్‌బ్రిడ్జి నిర్మించటంతో పలు గ్రామాలవాసులకు నేరుగా వెళ్లేందుకు చక్కటి అవకాశం ఉందన్నారు. జడ్పీ ఇన్‌చార్జీ చైర్మన్ కోనేరు కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ రైల్వే ఆధునీకరణ పనుల్లో భాగంగా అండర్ బ్రిడ్జినిర్మాణం పూర్తికావటం గొప్ప విషయమన్నారు. బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు డాక్టర్ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ప్రధాని మోదీ దేశంలోని రైల్వేస్టేషన్ల ఆధునీకీకరణకు శ్రీకారం చుట్టారని అన్నారు. ఈసందర్భంగా వక్తృత్వ పోటీల్లో గెలుపొందిన చిన్నారులకు బహుమతులను అందజేశారు. కార్యక్రమంలో అడిషనల్ డివిజనల్ సిగ్నల్, టెలికమ్యూనికేషన్ ఇంజనీర్ సాయికిరణ్, చీఫ్ కమర్షియల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ కైలాష్, సీనియర్ సెక్షన్ ఇంజనీర్ ఓం ప్రకాష్, భాస్కర్, రవిప్రసాద్, సంతోష్‌కుమార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణి ద్వారా సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి: ఆర్డీవో



అర్జీలు స్వీకరిస్తున్న ఆర్డీవో

ఆసిఫాబాద్, ఫిబ్రవరి 26: ప్రజావాణి కార్యక్రమం ద్వారా ప్రజలసమస్యల పరిష్కారానికి కృషిచేస్తామని ఆర్డీవో సురేష్ అన్నారు. సోమవారం కలెక్టరేట్‌లో అర్జీదారుల నుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరించారు. కెరమెరి మండలం పిప్పిరి గ్రామానికి చెందిన చిన్నరాజం, లస్మక్క అడప్రాజెక్టు ముంపునకు గురైందని గిరిజనులకు కమ్యూనిటీ హాల్‌కోసం షెడ్ మంజూరుచేయాలని దరఖాస్తు అందజేశారు. ఆసిఫా బాద్ మండలం వాడిగూడకు చెందిన రాజేష్ తాను డిగ్రీపూర్తి చేశానని నిరుపేదఅయిన తనకుఉపాధి కల్పించాలని దరఖాస్తుచేశారు. ఆసిఫాబాద్ మండలం కసాబ్‌వాడికి చెందిన విజయ్‌కుమార్ తనకు వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించిన భూమికి సంబంధించి పట్టాపాసుపుస్తకం మంజూరు చేసి రైతుబంధు ఇప్పించాలని దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. బెజ్జూరు మండలం మర్తిడికి చెందిన రామయ్య తాను 8సంవత్సరాల క్రితం గ్రామశివారులో భూమి సాగు చేస్తున్నానని, కొందరు తన భూమిని ఆక్రమించుకొని గొడవలు పడుతున్నారని ఈ విషయంలో విచారణ జరిపి పట్టాపాసు పుస్తకం అందజేయాలని కోరారు. ఇప్పల్‌నొగాం గ్రామానికి చెందిన రాజయ్య తనకు ప్రధానమంత్రి కిసాన్ డబ్బులు ఇప్పించాలని, వాడిగూడకు చెందిన రాజ్యలక్ష్మి తాను కులాంతర వివాహం చేసుకున్నానని ఉపాధి కల్పించాలని, కొండపల్లికి చెందిన పవన్‌కుమార్ మీసేవకేంద్రం మంజూరు చేయాలని, సిర్పూర్(టి)కి చెందిన వడ్డెమల్లేష్ కారోబార్ నియామకపత్రం అందజేయాలని, లింగాపూర్‌కు చెందిన రవీందర్ పెండింగ్ వేతనం ఇప్పించాలని, కర్జవెల్లి గ్రామానికి చెందిన ఆగయ్య వృద్ధాప్య పెన్షన్ మంజూరు చేయాలని దరఖాస్తు చేసుకున్నారు.

క్రీడాకారులు రాష్ట్రస్థాయికి ఎదగాలి

వాంకిడి, ఫిబ్రవరి 26: క్రీడాకారులు మండలస్థాయిలోనే కాకుండా జిల్లా, రాష్ట్రస్థాయికి ఎదగాలని జడ్పీటీసీ అజయ్ కుమార్ అన్నారు. మండలకేంద్రంలో నిర్వహిస్తున్న డబ్ల్యూ పీఎల్ క్రికెట్ పోటీలను సోమవారం ఆయన ప్రారంభించారు. ఈసందర్భంగా మాట్లాడుతూ డబ్ల్యూపీల్ క్రికెట్‌పోటీలు నిర్వహించడంతో మండలంలోని ప్రతి క్రీడాకారుడు తన ప్రతిభను కనబర్చే అవకాశం వస్తుందన్నారు. మండలంలో ప్రతిభగల క్రీడాకారులు ఉన్నప్పటికీ సరైన ప్రోత్సాహంలేక రాష్ట్రస్థాయికి ఎదగలేక పోతున్నారన్నారు. క్రీడాకారులు క్రీడాస్ఫూర్తిని అలవర్చుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో మండల వైస్ఎంపీపీ సెండె రాజ్‌కుమార్, నిర్వహణ కమిటీ సభ్యులు, క్రీడాకారులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ఆలయ వార్షికోత్సవం

ఆసిఫాబాద్ రూరల్, ఫిబ్రవరి 26: జిల్లాకేంద్రంలోని పెద్దవాగు అభయాంజనేయ స్వామి భారీ విగ్రహ 3వ వార్షికోత్సవాన్ని ఆలయకమిటీ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ అర్చకుడు శిరీష్ శర్మ, మహేష్ శర్మ స్వామి వారికి వివిధ రకాల పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్వామి వారికి డీసీసీ అధ్యక్షుడు విశ్వప్రసాద్‌రావు, ఎంపీపీ మల్లికార్జున్, మాజీఎంపీపీ బాలేష్‌గౌడ్, చిలువేరు వెంకన్న, మల్లేష్ ప్రత్యేకపూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో అన్నదానం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో నిర్వాహకులు వెంకటేశ్వర్లు, వెంకన్న, రమేష్, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయుడిని సన్మానించిన ఎస్‌జీటీయూ సభ్యులు

ఆసిఫాబాద్, ఫిబ్రవరి 26: విద్యారంగంలో అత్యధిక కోర్సులు చేసి ప్రపంచ రికార్డును సాధించిన వాంకిడి మండలం సరండి ఎంపీపీఎస్ ఎస్‌జీటీ ఉపాధ్యాయుడు నూతి అభిలాష్‌ను ఎస్‌జీటీయూ జిల్లాశాఖ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో ఆసంఘం నాయకులు శ్రావణ్, వినోద్, నాగరాజు, శేఖర్, సోమశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు పనులు చేపట్టాలని రాస్తారోకో

కాగజ్‌నగర్, ఫిబ్రవరి 26: కాగజ్‌నగర్-సిర్పూరు(టి) రోడ్డు పనులు వెంటనే చేపట్టాలని సోమవారం బీఎస్పీ ఆధ్వర్యంలో కార్యకర్తలు, నాయకులు డాడానగర్ చౌరస్తాలో రాస్తారోకో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బీఎస్పీ జిల్లాఅధ్యక్షుడు లెండుగురే శ్యాంరావు మాట్లాడుతూ ఎన్నికల సమయంలో ఆఘమేఘాల మీద పనులు చేసి ఇప్పుడు వదిలేయటం ఏంటని ప్రశ్నించారు. రోడ్డుపై వాహనాలు వెళ్తుంటే దుమ్ము లేసి ఈ ప్రాంత వాసులు నరకం అనుభవిస్తున్నారన్నారు. రెండ్రోజుల క్రితం బైక్ అదుపుతప్పి ఒకరు చనిపోయినట్టు తెలిపారు. ఇకనైనా అధికారులు స్పందించి రోడ్డు పనులు ప్రారంభించాలని డిమాండు చేశారు. ఈ రాస్తారోకోలో బీఎస్పీ నాయకులు షబ్బీర్ హుస్సేన్, నక్క మనోహర్, టక్కరి పోశం, దాసరి నరేందర్, రేణికుంట్ల శ్రీనివాస్, రాజు, గోగర్ల శంకర్, శోభన్, మారుతీ, హబీబ్, లెండుగురే గోపి, ప్రణయ్, రమాదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పూర్వ విద్యార్థుల సమ్మేళనం



ఒక్కచోట చేరిన పూర్వ విద్యార్థులు

సిర్పూర్(టి), ఫిబ్రవరి 26: మండలంలోని లోనవెల్లి జడ్పీహెచ్ఎస్ పాఠశాలలో సోమవారం 1993-94బ్యాచ్ పదవ తరగతి విద్యార్థుల సమ్మేనం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా 30ఏళ్లుగా ఇతరప్రాంతాల్లో ఉన్న విద్యార్థులు ఒక్కచోట చేరి తమ జ్ఞాపకాలను నెమరు వేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అప్పటి గురువు మనోహర్‌ను ఘనంగా సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో పూర్వ విద్యార్థులు సంగీత, మంజుల, శ్రీదేవి, రత్నాకర్‌గౌడ్,బాపురావు,అంజన్న,సంతోష్ పాల్గొన్నారు.

సంక్షిప్త సమాచారం..

శివాజీ విగ్రహ నిర్మాణానికి భూమిపూజ

చింతలమానేపల్లి: మండలంలోని గంగాపూర్ గ్రామంలో ఆరెకులస్థులు శివాజీమహారాజు విగ్రహ నిర్మాణానికి సోమవారం భూమిపూజ చేశారు.

నియామకంపై హర్షం

ఆసిఫాబాద్: తెలంగాణమీడియాఅకాడమీ చైర్మన్‌గా టీయూడబ్ల్యూజే ఐజేయూ అధ్యక్షుడు శ్రీనివాస్‌రెడ్డి నియకంపట్ల సోమవారం ఆసిఫాబాద్‌లో జిల్లా కార్యవర్గసభ్యులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. కేక్‌కట్ చేసి సంబరాలు జరుపుకున్నారు.

సీఆర్పీల డైరీ ఆవిష్కరణ

ఆసిఫాబాద్: క్లస్టర్ రిసోర్స్‌పర్సన్ అసోసియే షన్ డైరీని సోమవారం డీఈవో అశోక్ ఆవిష్కరించారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యాశాఖ అమలుచేసే ప్రతికార్యక్రమంలో సీఆర్పీలపాత్ర చాలా కీలకమైనదన్నారు.

8,9తేదీల్లో కబడ్డీ పోటీలు

వాంకిడి: భగత్‌సింగ్ వర్ధంతిని పురస్కరించుకుని మండలకేంద్రంలో మార్చి8,9తేదీల్లో డీవైఎఫ్ఐ ఆధ్వర్యంలో కబడ్డీపోటీలు నిర్వహిస్తామని నాయకులు టికానంద్, కార్తీక్‌లు తెలిపారు. ఆసక్తిగల యువత తమ పేర్లు నమోదు చేసుకోవాలన్నారు.

అడవుల్లో నిప్పు పెట్టరాదు

కెరమెరి: అడవుల్లోనిప్పు పెట్టరాదని ఎఫ్ఆర్వో మజారోద్దీన్ అన్నారు. సోమవారం ఆయన మారుమూల అటవీగ్రామమైన చింతకర్రలో గ్రామస్థులకు అడవుల్లోఅగ్నిప్రమాదాలపై అవగాహన కల్పించారు.

కల్యాణ లక్ష్మి చెక్కులు పంపిణీ

జైనూర్: మండలంలో సోమవారం ఎంపీడీవో సమావేశ మందిరంలో 47మందిపేద లబ్ధిదారులకు కల్యాణలక్ష్మి చెక్కులను ఆసిఫాబాద్ ఎమ్మెల్యే కోవ లక్ష్మి పంపిణీ చేశారు.

చిత్రలేఖనంలో రాణించిన చిలువేరు త్రినయ

కాగజ్‌నగర్: రైల్వేశాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఆర్ట్‌పోటీల్లో పట్టణానికి చెందిన చిలువేరు త్రినయ చక్కటిప్రతిభ కనబరిచి మొదటిబహుమతి దక్కించుకుంది. సోమవారం జడ్పీ ఇన్‌చార్జీ చైర్మన్ కోనేరు కృష్ణారావు చేతులమీదుగా అవార్డు అందుకుంది.

బీటీ రోడ్డు పనులు ప్రారంభించాలి

రెబ్బెన: మండలంలోని రాంపూర్‌కు బీటీరోడ్డు పనులు వెంటనే ప్రారంభించాలని డీవైఎఫ్ఐ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు చాపిడి పురుషోత్తం అన్నారు. సోమవారం ఆయన మాట్లాడుతూ బీటీరోడ్డు మంజూరైన కూడా కాంట్రాక్టర్ పనులు ప్రారంభించక పోవటం దారుణమన్నారు. వెంటనే రోడ్డు పనులు ప్రారంభించాలన్నారు.

సీసీ రోడ్డు నిర్మాణానికి భూమిపూజ

పెంచికలపేట: మండలకేంద్రంలో సోమవారం గ్రామీణ ఉపాధిహామీ పథకం కింద మంజూరైన సీసీరోడ్డును బీజేపీ నాయకుడు సత్యనారాయణ భూమిపూజచేసి ప్రారంభించారు.

కాంగ్రెస్‌లో చేరికలు..

సిర్పూర్(టి): మండలంలోని చీలపల్లి, పారిగాం గ్రామాలకు చెందిన యువకులు సోమవారం కాంగ్రెస్‌పార్టీ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి రావి శ్రీనివాస్ సమక్షంలో కాంగ్రెస్‌పార్టీలో చేరారు.

ఘనంగా సంత్ సేవాలాల్ జయంతి

సిర్పూర్(టి): ఎంపీడీవోకార్యాలయంలో సోమవారం సంత్‌సేవాలాల్ మహారాజ్‌జయంతిని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఎంపీడీవో సత్యనారాయణ, ఎంపీవో కృష్ణమూర్తి సేవాలాల్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు.

సంత్ సేవాలాల్ మహారాజ్ సేవలు చిరస్మరణీయం

- కలెక్టర్ హేమంత్ బోర్కడే



మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ హేమంత్ బోర్కడే

ఆసిఫాబాద్, ఫిబ్రవరి 26: బంజారాల ఆరాధ్యదైవం సంత్ సేవాలాల్ మహారాజ్ సేవలు చిరస్మరణయమని కలెక్టర్ హేమంత్ బోర్కడే అన్నారు. సోమవారం జిల్లాకేంద్రంలోని ప్రేమలాగార్డెన్‌లో జిల్లా గిరిజనసంక్షేమశాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన సంతోష్ సేవాలాల్, మహారాజ్ 285వ జయంతి ఉత్సవాలలో ఆసిఫాబాద్ ఎమ్మెల్యే కోవ లక్ష్మితో కలిసి హాజరయ్యారు. ఈసందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లా డుతూ సంత్‌సేవాలాల్ మహారాజ్ అందించిన సేవలు చిరస్మరణీయమన్నారు. ప్రభుత్వం సేవాలాల్ జయంతి ఉత్సవాలను అధికారికంగా నిర్వహించడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. బంజార జాతిని సన్మార్గంలో నడిపించేందుకు తన బోధ నల ద్వారా విశేషకృషి చేశారన్నారు. ప్రజల శ్రేయస్సు కోసం అనేకఉద్యమాలు చేశారని, ధర్మ ప్రచారం, ఆర్థిక సంస్కరణలు, మత మార్పిడిలు అరికట్టడం, క్షేత్రధర్మాన్ని రక్షించడం లాంటి అనేక ఉద్యమాల్లో పాల్గొన్నారని తెలిపారు. సంత్ సేవాలాల్ ఆచరించిన విధానాన్ని స్ఫూర్తిగా తీసుకుని ముందుకు సాగాలన్నారు. కార్యక్రమంలో గిరిజన సంక్షేమ అధికారి రమాదేవి, గోపాల్‌నాయక్, రాంబాబు, రవినాయక్, విశ్వప్రసాద్, ఆత్మారాం నాయక్, శివప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైస్ మిల్లులో ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ అధికారుల సోదాలు



వివరాలు వెల్లడిస్తున్న ఎన్స్‌ఫోర్స్‌మెంట్ అధికారులు

సిర్పూర్(టి), ఫిబ్రవరి 26: మండల కేంద్రంలోని శ్రీసాయిబాలాజీ వేంకటేశ్వర రైస్‌మిల్లులో సోమవారం ఎన్స్‌ఫోర్స్‌మెంట్ అధికారులు సోదాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా 2022, 2023సంవత్సరాలకు సంబంధించిన 69వేల సీఎంఆర్ బస్తాలు లేనట్లు గుర్తించారు. వీటివిలువ రూ.5.90 కోట్లు ఉంటుందని అంచనావేశారు. ఈ సందర్భంగా తనిఖీ బృందం సభ్యులు మాట్లాడుతూ తమకు అందిన సమాచారం మేకు ఈనెల 23న రైస్‌మిల్లులో స్థానిక అధికారులు సోదాలు నిర్వహించడానికి రాగా రైస్‌మిల్లు యజమాని అందుబాటులో లేడన్నారు. దీంతో రైస్‌మిల్‌ను సీజ్‌చేసి తాళాలు వేసి యజమానికి రెండురోజుల గడువు ఇచ్చామన్నారు. అయినా యజమాని రాకపోవడంతో సోమవారం కరీంనగర్ విజిలెన్స్ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ అధికారులు రంగంలోకి దిగి రైస్‌మిల్లులో సోదాలు నిర్వహించారు. తనిఖీలో 69 వేల సీఎంఆర్ బస్తాలు లేనట్లు గుర్తించామని తెలిపారు. జిల్లా పౌరసరఫరాల అధికారి నర్సింహారావు, విజిలెన్స్ అధికారులు మాట్లాడుతూ సీఎంఆర్ ద్వారా ప్రభుత్వానికి బియ్యంఇచ్చేలా సహకరించాలన్నారు. లేనిపక్షంలో రైస్‌మిల్లుల్లో దాడులు నిర్వహించి చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. నివేదికలను ఉన్నతాధికారులకు అందజేస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో విజిలెన్స్‌అధికారులు దినేష్, చంద్రా రెడ్డి, అనీల్‌కుమార్, ప్రశాంత్‌రావ్, తహసీల్దార్ శ్రీనివాస్, డీటీలురాజశేఖర్,శ్రీనివాస్,బక్కయ్య, ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ సిబ్బంది వినోద్ తదితరులు ఉన్నారు.

శివ కల్యాణం పోస్టర్ల విడుదల

ఆసిఫాబాద్, ఫిబ్రవరి 26: మార్చి8న శివరాత్రి పర్వదినం రోజున జిల్లాకేంద్రంలోని శివాలయంలో నిర్వహించే శివకల్యాణం వాల్‌పోస్టర్లను సోమవారం ఎమ్మెల్యే కోవలక్ష్మి ఆవిష్కరించారు.

ఘనంగా స్కూల్ డే

కౌటాల, ఫిబ్రవరి 26:మండలకేంద్రంలోని ఇన్‌ఫ్రంట్ జీసస్‌స్కూల్‌లో సోమవారం ఘనంగా స్కూల్‌డే కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బిషప్ ప్రిన్స్ ఆంటోని ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. విద్యార్థులు విద్యతోపాటుఅన్ని రంగాల్లో రాణించాలన్నారు. ఈసందర్భంగా విద్యార్థుల సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఎంతో ఆకట్టుకు న్నాయి.

ఘనంగా వీడ్కోలు

కౌటాల, ఫిబ్రవరి 26: మండలకేంద్రంలోని మయూరి విద్యాలయంలో సోమవారం పదవ తరగతి విద్యార్థులకు వీడ్కోలు కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈసందర్భంగా విద్యార్థులు తమ అనుభవాలను పంచుకున్నారు. అనంతరం సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు.

యువతను సన్మార్గంలో నడపడమే జాబ్‌మేళా లక్ష్యం: ఎస్పీ



నియామక పత్రాలు అందజేస్తున్న ఎస్పీ సురేష్‌కుమార్



పాల్గొన్న నిరుద్యోగ యువతీ, యువకులు

ఆసిఫాబాద్‌రూరల్, ఫిబ్రవరి 26: జిల్లాలోని యువతను సన్మార్గంలో నడపడం కోసమే జాబ్‌మేళా న్విహిస్తున్నట్లు ఎస్పీ సురేష్‌కుమార్ అన్నారు. సోమవాంం పోలీసులు మీకోసం కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లా కేంద్రంలోని టాటియాగార్డెన్స్‌లో నిర్వహించిన జాబ్‌మేళాకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. యువతను సన్మార్గంలో నడపడాలనే ఉద్దేశ్యంతో జాబ్‌మేళా నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. ఎటువంటి ఉద్యోగం, సంపాదన లేనప్పుడు యువత ఆలోచనలు అసాంఘిక కార్యకలాపాలవైపు మళ్లే అవకాశం ఉందన్నారు. ఉద్యోగంలో చిన్నా, పెద్ద తేడా చూడకుండా చేసే ఉద్యోగంలో తనకంటూ ప్రత్యేకత సాధించాలన్నారు. సమాజంలో ఉన్నత స్థాయిలో ఉన్న ఎంతోమంది కిందిస్థాయి నుంచి వచ్చిన వారేనని గుర్తు చేశారు. జిల్లాకు చెందిన వ్యక్తి నిలోఫర్ కేఫ్ యజమానిగా మారాడంటే దానివెనక ఉన్న శ్రమ అర్థం చేసుకోవచ్చన్నారు. అటువంటి వారిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలన్నారు. ప్రస్తుతం మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఎప్పటికప్పుడు నూతనత్వాన్ని ప్రదర్శించాలన్నారు.

అప్పుడే సమాజంలో గుర్తింపు వస్తుందన్నారు. యువత నమ్మకం, నిజాయితీ, క్రమశిక్షణ కలిగి ఉండాలన్నారు. అవి ఉంటే ఎక్కడైనా విజయం సాధ్యమవుతుందన్నారు. జాబ్‌మేళా నిర్వహణ కోసం ఆసిఫాబాద్‌కు నూతనంగా వచ్చిన డీఎస్పీ సదయ్యను ఆయన అభినందించారు. జాబ్‌మేళా విజయవంతం కావడానికి జిల్లా పోలీసు యంత్రాంగం చేసిన కృషి అభినందనీయమన్నారు. కార్యక్రమంలో డీఎస్పీ కరుణాకర్, సదయ్య, సీఐలు సతీష్, శ్రీనివాస్, రాణాప్రతాప్, చిట్టిబాబు, ఆర్ఐ పెద్దన్న, ఎస్సైలు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన నాయకులు



కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరుతున్న కౌటాల ఎంపీపీ విశ్వనాథ్

బెజ్జూరు, ఫిబ్ర వరి 26: సిర్పూర్ నియోజకవర్గ బీఎస్పీ కార్యనిర్వాహక కమిటీ కార్యదర్శి అర్షద్‌హుస్సేన్ సోమవారం హైదరాబాద్‌లోనికాంగ్రెస్‌పార్టీ కార్యాలయంలో ఆపార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇన్‌చార్జి దీపాదాస్ మున్షి సమక్షంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు.

కౌటాల: కౌటాల ఎంపీపీ విశ్వనాథ్‌తోపాటు పలువురు హైదరాబాద్‌లోని గాంధీభవన్‌లో తెలంగాణరాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇన్‌చార్జి దీపాదాస్ మున్షి, మధుయాష్కిగౌడ్ ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్‌పార్టీలో చేరారు. ఎంపీపీ విశ్వనాథ్‌తోపాటు మాజీసర్పంచ్‌లు దామోదర్,సోమయ్య, టీఆర్ఎస్ మండలయూత్ ప్రెసిడెంట్ రవీందర్‌గౌడ్, ఉపసర్పంచ్‌లు తిరుపతి, బండు, అజ్మత్ అలీ తదితరులు చేరిన వారిలో ఉన్నారు.



‘గుర్తింపు’ ధ్రువీకరణ పత్రం ఇవ్వాలి

మందమర్రిటౌన్, ఫిబ్రవరి 26: సింగరేణిలో గతసంవత్సరం డిసెంబరు 27న కార్మికగుర్తింపు సంఘం ఎన్నికలు జరగగా గెలిచిన యూనియన్‌కు ఇంతవరకు గుర్తింపు ధ్రువీకరణ పత్రం ఇవ్వలేదని వెంటనే ఇవ్వాలని సీఐటీయూ రాష్ట్ర ప్రధానకార్యదర్శి మంద నర్సింహారావు సోమవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ విషయంపై సీఎండీ, ఉన్నతాధికారులకు లేఖలు రాశామని తెలిపారు.

కార్మికరత్న అవార్డు గ్రహీతకు సన్మానం

జైపూర్, ఫిబ్రవరి 26: బహుజనసాహిత్య అకాడమీద్వారా అంతర్జాతీయ కార్మికరత్నఅవార్డు అందుకున్న హెచ్ఎంఎస్ రాష్ట్రఅధ్యక్షుడు రియాజ్ అహ్మద్‌నుఎస్టీపీపీలోని హెచ్ఎంఎస్‌కార్యాలయంలో సోమవారం ఘనంగా సన్మానించారు. ఆయన మరిన్నిఅవార్డులు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రదీప్‌రెడ్డి,సాయికృష్ణ, సంపత్, నవీన్, అజయ్, మల్లిక పాల్గొన్నారు.

సీఎంపీఎఫ్‌పై 7.6శాతం వడ్డీకి ఆమోదం

శ్రీరాంపూర్, ఫిబ్రవరి 26: ఆర్థిక సంవత్సరం2023-24లో బొగ్గుగని కార్మికులకు చెల్లించే సీఎంపీఎఫ్‌పై 7.6శాతం వడ్డీకి ఆమోదం లభించింది. ఈ మేరకు బొగ్గుశాఖ కార్యదర్శి రూపీందర్ బ్రార్ అధ్యక్షతన ఢిల్లీలో ట్రస్ట్‌బోర్డు సమావేశం సోమవారం జరిగింది. ఇందులో 7.5శాతం వడ్డీ చెల్లించేందుకు ప్రతిపాదన రాగా, చివరకు 7.6శాతం సిఫార్సు చేశారు. పెన్షన్ ఫండ్‌ను అధ్యయనం చేసిన తరువాత రూ.45వేల కోట్ల నష్టం కలిగిందని సమావేశం పేర్కొంది. బొగ్గుశాఖ కార్యదర్శి అధ్యక్షతన కమిటీ వేశారు. ఈ కమిటీ వచ్చే సమావేశంలో నివేదిక సమర్పించనుంది. టన్ను బొగ్గు విక్రయించిన తదుపరి రూ.20లు పెన్షన్ ఫండ్‌కు జమచేయాలని చర్చ జరుగగా, ఇందుకోసం మరో కమిటీని వేశారు. సమావేశంలో బీఎంఎస్ బొగ్గుగనుల ఇన్‌చార్జి కొత్తకాపు లక్ష్మారెడ్డి, సీఎంపీఎఫ్ ట్రస్ట్ బోర్డు సభ్యుడు ఆశిష్ మూర్తి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రమాద బీమాపై కార్మికవర్గం హర్షం

మందమర్రి టౌన్, ఫిబ్రవరి 26: సింగరేణి కార్మికులకు ఆయా బ్యాంకులతో కోటిరూపాయల ప్రమాదబీమా పథకం హైదరాబాద్‌లోని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి, భట్టి విక్రమార్క, సీఎండీ బలరాం నేతృత్వంలో యూనియన్ బ్యాంకుతో ఒప్పందం చేసుకున్నారు. సింగరేణి కార్మికుడు చనిపోతే కోటి రూపాయలను బ్యాంకు ద్వారా అందజేయనున్నారు. ఈఒప్పందంతో సింగరేణిలో కార్మికవర్గం హర్షం వ్యక్తంచేస్తోంది. ఈఒప్పందం అమలు చేయడం ద్వారా కాంగ్రెస్ పార్టీతోపాటు అనుబంధ యూనియన్లు సంబరాలు నిర్వహించడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నాయి.

పూర్తిస్థాయిలో వైద్యులను నియమించాలి

బెల్లంపల్లి, ఫిబ్రవరి 26: బెల్లంపల్లిలోని సింగరేణి ఏరియా ఆసుపత్రిలో ఎముకలు, ప్రసూతి, జనరల్‌సర్జన్, పిల్లల వైద్యనిపుణులతోపాటు స్టాఫ్‌నర్సులు, వార్డుబాయ్‌లను నియమించాలని సోమవారం ఐఎన్‌టీయూసీ నాయకులు ఆసుపత్రి ముఖ్య వైద్యాధికారికి వినతిపత్రం అందించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ ఆసుపత్రిలో వైద్యులు లేక రోగులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. వెంటనే వైద్యులను నియమించి పూర్తిస్థాయి వైద్యం అందించాలన్నారు. కార్యక్ర మంలో నాయకులు సిద్ధంశెట్టి రాజమౌళి, పేరం శ్రీనివాస్, మాసాడి నారాయణ పాల్గొన్నారు.